Gineta Stoenescu

EURITMIA* FORMA ARTISTICA DE EXPRIMARE

EURITMIA, FORMĂ ARTISTICĂ DE EXPRIMARE

Coperta: CONSTANTIN GULUȚĂ

Ilustrațiile: GINETA STOENESCU

GINETA STOENESCU

EURITMIA, FORMĂ ARTISTICĂ DE EXPRIMARE

EDITURA SPORT-TURISM
București, 1985

CUVÎNT ÎNAINTE

Euritmia, ca formă de comunicare artistică, este un gen care dobîndește o tot mai largă extensiune, ca urmare a tendinței de a realiza spectacole de masă tot mai complexe cu o gamă tot mai variată de mijloace estetice. Pentru organizarea reușită a unor asemenea activități se impune formarea unor specialiști cu o pregătire complexă cărora le-am dedicat lucrarea de față, prima de acest gen editată în țara noastră.

Referindu-ne la modul de tratare al lucrării, precizăm că am considerat util să prezentăm mai întîi cerințele privind pregătirea componenților ansamblului de euritmie, și anume: a) pregătirea fizică generală; b) pregătirea tehnică de bază; c) pregătirea specială.

Conținutul de bază îl formează cele 30 de euritmii create pentru preșcolari, școlari, studenți și tineretul muncitor.

Menționăm că la baza sistematizării euritmiilor a stat criteriul vîrstei.

Poeziile prezentate sub formă de euritmii le-am selecționat din operele poeților clasici reprezentativi, ca: Mihai Eminescu, George Coșbuc, George Topîrceanu, Tudor Arghezi, Nicolae Labiș și contemporani, ca: Nichita Stănescu, Marin Sorescu, Augustin Doinaș, Ion Alexandru, Virgil Carianopol, Grigore Vieru, Ion Bănuță, Radu Boureanu, Ion Brad și Viorica Porumbacu.

Pentru alcătuirea lucrării de față am folosit experiența practică acumulată în timp cu studenții Institutului Politehnic București, cu elevii de la școala „Iosif Rangheț" din București, elevii de la Școala generală nr. 6 și Liceul de construcții industriale nr. 7 din Iași, preșcolarii de la diferite grădinițe, precum și cu studenții tuturor institutelor din București, cu ocazia manifestărilor cultural-artistice de scenă sau a celor de masă pe stadion.

Sperăm că forma care am ales-o pentru prezentarea materialului să răspundă exigențelor tehnice pe care le reclamă pregătirea serbărilor din școli și institute de învățămînt superior, festivităților din casele de cultură, precum și interpreților programelor de euritmie care participă la ampla și populara manifestare artistică „Cîntarea României".

Autoarea

GENERALITĂȚI PRIVIND PREGĂTIREA GRUPULUI DE EURITMIE

Înainte de a intra în problemele de conținut ale lucrării de față este necesară prezentarea definiției euritmiei. La greci, cuvîntul „euritmie" era considerat ca termen principal alături de armonie și simetrie. W. Tartakievicz caracterizează în „Istoria esteticii" proporțiile bune prin „măsură și ritm" — pe care le-a numit *euritmice*, iar pe cele contrare, aritmice.

În micul dicționar enciclopedic român euritmia este definită astfel: combinarea armonioasă de sunete, linii și mișcări; sinteză a gimnasticii și dansului cu acompaniament muzical sau vorbit.

În viziunea artistică actuală euritmia este o formă de comunicare artistică complexă, care folosește game variate ale tehnicii mișcării sub formă de simboluri (din gimnastică ritmică, sportivă, balet, dans etc.), pentru interpretarea poeziei, dublată de problemele de artă a actorului privind expresivitatea (mimică, gest, atitudine). Exercițiile euritmice se supun legilor scenei (chiar și în aer liber), iar unitatea de spectacol destinat publicului o dă regia. Euritmia se poate interpreta cu sau fără acompaniament muzical. Acompaniamentul muzical urmărește conturarea atmosferei de fond a poeziei, fără ca euritmia să se încadreze riguros în metrică și linie melodică, întocmai ca dansul.

Poezia poate fi interpretată de un recitator, de un cuplu mixt sau cor de voci, ori o combinație din toate acestea, tocmai cu scopul de a pune în valoare poezia paralel cu euritmia.

Subliniem că euritmia nu trebuie înțeleasă ca o funcție a talentului, ci este un mijloc artistic cu baze solide de studiu, deci reprezintă o problemă de disciplină și metodă.

Selecția poeziilor pentru interpretarea lor euritmică este importantă și totodată pretențioasă.

Concepția euritmiei reclamă din partea creatorului competență, sensibilitate și căldură artistică, el trebuie să „simtă" poezia, să o transpună și să o înțeleagă. Numai astfel vom căpăta „aripi" pentru inspirația creației și interpretarea ei.

În momentul în care ne fixăm o temă și căutăm poezia care să corespundă evenimentului : aniversarea Republicii, aniversarea unor personalități istorice, politice etc., omagiu adus Patriei, Ziua Copilului, Ziua Femeii, dragostea de mamă etc., trebuie să ținem seama de faptul că poezia tratată artistic euritmic va capta atenția spectatorului, cîștigîndu-i receptivitatea și totodată angajarea pentru înțelegerea artistică. Este indicat să se folosească literatura națională, care însumează aspirațiile, sentimentele, dorințele poporului și mai ales vom opta pentru autorii care nu separă opera literară de realitate.

Dacă din punct de vedere conceptional euritmia este realizată bine de către profesor, coregraf sau instructor, nu se obțin rezultatele scontate dacă nu se ține seama de următoarele condiții :

a) pentru transpunerea unei poezii grele, pretențioase se alege pentru interpretare un număr corespunzător de executanți, cu o bază tehnică de mișcare și expresivitate bune ;

b) pentru poezii ușoare, simple se poate folosi un colectiv de începători, care să facă parte din grupa preșcolarilor sau școlarilor din ciclurile I și II elementar.

Un ansamblu valoros, cu ținută artistică elevată, se impune în fața publicului, arbitrelor în concursuri etc. dacă are o pregătire metodică prin care să se asigure:

— pregătirea fizică generală;
— pregătirea tehnică de bază;
— pregătirea specială.

Deoarece în lucrarea de față nu ne propunem să intrăm în amănuntele pregătirii preliminare, vom da cîteva indicații metodice generale și exerciții orientative din baletul clasic și de culturism, urmînd să acordăm o atenție deosebită pregătirii speciale și indicațiilor regizorale în vederea pregătirii spectacolului de euritmie, care formează de fapt obiectul acestei lucrări.

Dacă dorim ca pregătirea ansamblului să fie completă, fiecare antrenament nu se va rezuma numai la compunerea și învățarea euritmiei ca scop în sine, ci în fiecare parte a lecției ne vom propune sarcini care să se adreseze pregătirii diversificate, care asigură executanților o pregătire tehnică adecvată în vederea producerii artistice pe scenă cu această formă de comunicare pretențioasă care este euritmia.

PREGĂTIREA FIZICĂ GENERALĂ

Pregătirea fizică generală se poate realiza prin exerciții din gimnastica de bază, exerciții profilactice și corective pentru formarea ținutei corecte, elemente de gimnastică acrobatică, exerciții de culturism (cele accesibile).

În continuare vom prezenta grupele de exerciții mai importante care pot fi folosite în prealabil pentru pregătirea euritmiei, exemplificînd numai grupele cu exerciții mai dificile sau care prezintă o bibliografie săracă sau epuizată.

Exercițiile din gimnastica de bază. Acestea au ca scop dezvoltarea calităților fizice paralel cu dezvoltarea armonioasă a corpului și formarea ținutei corecte.

Din această grupă fac parte: exercițiile individuale, în perechi (active, pasive, cu și fără rezistență), cele

la scara fixă, banca de gimnastică și alte aparate, în funcție de materialele cu care sînt dotate sălile de sport.

Exercițiile profilactice și corective pentru formarea ținutei corecte.

Știut fiind că ținuta corectă a corpului este o cerință esențială pentru executanții ansamblului de euritmie, se vor efectua exerciții cu caracter preventiv și corectiv în stadiile incipiente privind atitudinile deficiente ale coloanei vertebrale ca : spatele rotund, atitudinea cifotică, lordotică, cifo-lordotică, scoliotică, spondiloza. De asemenea, se vor aplica exerciții adecvate pentru tendința de obezitate localizată fie la trenul superior, fie la cel inferior sau generalizată. Executanții care prezintă deficiențe vizibile, care trec de gradul I, este indicat să fie dirijați spre practicarea culturii fizice medicale și nu spre euritmie.

Exerciții acrobatice. În euritmie își găsesc foarte rar locul, dar se pot utiliza ca mijloace eficiente de pregătire a aparatului locomotor.

Se recomandă folosirea elementelor acrobatice statice (poduri, pozițiile stînd răsturnat) și a elementelor acrobatice dinamice (rulări, rostogoliri, răsturnări).

Exerciții de culturism pentru fete. Este indicată selecționarea exercițiilor adecvate care să nu suprasolicite organismul, ci să dezvolte armonios corpul executantelor.

Dacă la exercițiile de culturism pregătirea se face judicios, urmărindu-se cu atenție numărul de repetări, mărirea intensității contracției musculare prin diverse procedee tehnice, schimbarea tempoului de execuție ș.a. se va obține o bună rezistență generală a organismului, concomitent cu dezvoltarea calităților fizice.

Recomandăm următoarele grupe de mișcări :

— exerciții izometrice, izotonice și intermediare (individuale, cu parteneră sau la perete) ;

— exerciții cu diferite obiecte (cordon elastic, baston, coardă, săculețe, colaci cu nisip, mingi umplute, hantele mici ș.a.).

Pentru exemplificare prezentăm 6 programe de gimnastică cu exerciții de culturism pentru fete destinate în special formării ținutei corecte atît de importantă în euritmie.

PROGRAME DE CULTURISM

(pentru femei în vederea formării ținutei corecte)

PROGRAMUL Nr. 1

Exerciții libere

EXERCIȚIUL 1. Stînd depărtat: 1 — rotunjirea spatelui la nivelul coloanei cervico-dorsale superioare, cu brațele pe lîngă corp; 2 — revenire la ținuta corectă, cu extensia treimii superioare a trunchiului, cu contractarea abdomenului (supt) și a musculaturii întregului corp; 3—8 — se repetă aceleași mișcări în continuare. Exercițiul se poate efectua și cu trunchiul aplecat la orizontală, cu mîinile pe șolduri. Exercițiul se repetă 6 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 2. Stînd cu mîinile la ceafă: 1 — îndoirea și întinderea piciorului stîng înainte-sus și revenire; 2—8 — aceleași mișcări cu mîinile încrucișate la spate. Se repetă alternativ, 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 3. Stînd pe genunchi, brațele lîngă corp: 1—2 — îndoirea trunchiului înainte cu răsucirea la dreapta, cu sprijin pe palma dreaptă; 3—4 — alunecarea brațului stîng pe sol pe sub brațul drept, cu sprijin în final pe umărul stîng și pe partea stîngă a capului; 5—6 — arcuiri; 7—8 — revenire. Se execută 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 4. Așezat cu picioarele depărtate și îndoite, sprijinite talpă în talpă, brațele lîngă corp: 1—6 — ducerea brațelor la spate, dreptul sus, stîngul jos, coatele îndoite, degetele prinse în căuș, arcuirea genunchilor lateral și în jos: 7—8 — revenire cu relaxarea

brațelor, rotunjirea spatelui și întinderea genunchilor. Se execută 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 5. Stînd pe genunchi, cu brațele pe lîngă corp: 1 — înclinarea trunchiului înapoi, cu împingerea bazinului înainte pînă la atingerea călcîielor cu șezuta; 2 — revenire; 3—4 — aceeași mișcare ca la timpii 1—2; 5—7 — două aplecări de trunchi înainte cu bătaia palmelor înapoia genunchilor; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 4—6 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 6. Stînd pe genunchi: 1—6 — îndoirea lentă a trunchiului lateral stînga, cu sprijinirea mîinii de aceeași parte pe sol, brațul drept sus, rotunjit deasupra capului, spatele drept; 7—8 — revenire. Se repetă alternativ, 6 × 8 timpi, cu corpul bine încordat pe tot parcursul mișcării.

EXERCIȚIUL 7. Culcat dorsal, brațele lateral-jos sprijinite pe sol: 1—2 — îndoirea picioarelor cu genunchii orientați lateral, vîrfurile apropiate; 3—4 — întinderea și ridicarea picioarelor la 25° deasupra solului; 5—7 — ușoare ridicări și coborîri cu picioarele încordate pe fiecare timp; 8 — revenire în poziția inițială. Se repetă 8—10 × 8 timpi, în serii de cîte 16 timpi.

EXERCIȚIUL 8. Culcat facial, brațele îndoite, palmele sprijinite pe sol în dreptul pieptului: 1 — extensia trunchiului prin întinderea brațelor, cu ridicarea picioarelor întinse și flexarea labelor; 2—7 — menținerea poziției și continuarea mișcărilor labelor de la timpul 1; 8 — revenire. Se repetă 5—6 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 9. Stînd cu mîinile pe șolduri: 1 — săritură ca mingea cu balansarea piciorului stîng înainte întins și aterizare pe ambele picioare; 2 — aceeași mișcare cu dreptul. Exercițiul se poate efectua o dată cu piciorul îndoit, o dată cu el întins. Se repetă 6 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 10. Culcat dorsal, cu genunchii îndoiți, brațele lîngă corp, ochii închiși: respirație de voie, cu căderea relaxată a genunchilor lateral, treptat întinderea genunchilor și revenire. Se repetă de 10 ori lent.

PROGRAMUL Nr. 2

Exerciții libere cu contracții izotonice și izometrice

EXERCIȚIUL 1. Stînd depărtat, cu brațele lateral: 1—8 — rotări mici de brațe, apoi din ce în ce mai mari, pînă la amplitudine maximă. 1—8 — aplecarea trunchiului înainte la orizontală, brațele sus, cu degetele încleștate, întinderea brațelor înainte, cu încordare statică și menținere (contracție izometrică). Se repetă 4 × 16 timpi.

EXERCIȚIUL 2. Stînd: 1 — ghemuire cu brațele lateral; 2 — revenire cu balansarea piciorului stîng înainte întins o dată cu aplecarea trunchiului înainte; 3—7 — revenirea trunchiului cu spatele drept și menținerea piciorului stîng la orizontală; 8 — revenire. Se execută alternativ, 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 3. Stînd depărtat, cu mîinile pe șolduri: 1 — ușoară îndoire a picioarelor cu genunchii orientați lateral; 2 — întinderea piciorului drept o dată cu ridicarea și balansarea celui stîng lateral și cu îndoirea trunchiului în aceeași parte; 3—7 — ducerea brațelor lateral cu revenirea trunchiului și menținerea piciorului stîng sus întins prin contracție izometrică; 8 — revenire. Se repetă 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 4. Stînd: 1 — fandare înainte pe piciorul stîng, cu sprijinirea palmelor pe sol; 2 — revenire cu brațele sus, cu balansarea piciorului stîng înapoi în cumpănă facială, trunchiul extins; 3—7 — menținerea poziției cu ducerea brațelor lateral; 8 — revenire. Se repetă alternativ, 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 5. Stînd cu trunchiul îndoit înainte, palmele sprijinite pe sol: 1—4 — deplasarea alternativă a palmelor înainte pînă se ajunge în sprijin pe palme și bazin; 5—8 — menținerea poziției. 1—4 — extensia trun-

chiului, cu ridicarea piciorului stîng înapoi îndoit ; 5—8 — coborîrea piciorului și deplasarea palmelor înapoi cu revenire în poziția inițială. Se repetă alternativ, 4×16 timpi.

EXERCIȚIUL 6. Stînd pe genunchiul stîng așezat pe călcîi, piciorul drept înainte întins, mîinile sprijinite înapoi pe sol: 1—2 — ridicare pe genunchi, cu extensia bazinului și trunchiului în cumpănă dorsală ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă alternativ, 4 × 8 timpi, menținînd cît mai mult cumpăna dorsală.

EXERCIȚIUL 7. Stînd : 1 — îndoirea trunchiului înainte cu sprijinirea palmelor pe sol, balansarea piciorului drept lateral și coborîrea lui ; 2—8 — aceeași mișcare a piciorului ca la timpul 1. 1—7 — ghemuire pe piciorul stîng, cu menținerea piciorului drept lateral ridicat, cu laba orientată în sus ; 8 — revenire. 1—16 — aceleași exerciții în partea opusă. Se repetă 4 × 16 timpi.

EXERCIȚIUL 8. Așezat cu picioarele depărtate, brațele lateral : 1—4 — semirotarea trunchiului de la dreapta la stînga, cu îndoirea trunchiului înainte, brațele sus, ajungînd în final în sprijin înapoi pe palma stîngă, bazinul sus ; 5—8 — semirotarea trunchiului în sens opus cu revenire. Se repetă alternativ, 6 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 9. Stînd cu mîinile pe șolduri : 1 — săritură ca mingea cu deplasare lateral stînga cu piciorul drept la passé lateral ; 2—8 — aceeași mișcare ca la timpul 1 în continuare. 1—8 — deplasare în același mod, dar cu menținerea piciorului lateral ridicat, cu vîrful orientat în sus. 1—16 — aceleași sărituri în partea opusă. Se repetă integral, alternativ, 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 10. Stînd : 1—2 — ducerea brațelor lateral-sus, cu inspirație, piciorul stîng înapoi sprijinit cu vîrful pe sol ; 3—4 — revenire cu ghemuire, cu expirație și sprijinirea palmelor pe sol, pe partea dorsală ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Relaxare de voie, automasaj.

PROGRAMUL NR. 3

Exerciții pasive cu parteneri

EXERCIȚIUL 1. Stînd : 1—2 — ghemuire cu rotarea amplă a brațelor prin înainte, sus și revenire în stînd ; 3—8 — se execută aceeași mișcare ca la timpii 1—2. În continuare se lucrează pe perechi, nr. 1 se află în stînd depărtat cu fața la umărul drept al numărului 2, nr. 2 se află în stînd depărtat, cu trunchiul aplecat înainte la orizontală, brațele sus, degetele încleștate : nr. 1 tracționează pasiv în sus brațele numărului 2, acționînd cu antebrațul drept (introdus transversal pe sub brațele acestuia), presînd simultan la nivelul omoplaților, tot transversal, cu antebrațul stîng (la acest exercițiu nr. 1 acționează activ, iar nr. 2 pasiv). Se repetă de 6—8 ori, apoi se schimbă rolurile.

EXERCIȚIUL 2. Nr. 2 stă în spatele numărului 1, iar acesta se află culcat costal pe latura dreaptă, brațele sus, degetele încleștate, piciorul stîng ridicat lateral, iar nr. 2 îi apropie lateral brațele pe piciorul ridicat cu arcuiri. Se execută de 3 ori în fiecare parte, apoi se inversează rolurile. Același exercițiu se poate executa și din culcat facial.

EXERCIȚIUL 3. Cîte doi, stînd față în față, nr. 1 așezat cu brațele pe lîngă corp, palmele sprijinite pe sol, spatele apropiat de perete, nr. 2 îi apucă gleznele și îi ridică picioarele pînă ce atinge fruntea cu genunchii, cu cîteva arcuiri. Coborîrea picioarelor se face de voie. Se repetă de 6—8 ori, apoi se schimbă rolurile.

Înaintea exercițiului care urmează se recomandă încălzirea specială a articulației coxofemurale prin balansări în direcțiile principale, cîte 16—20 în fiecare parte.

EXERCIȚIUL 4. Nr. 1 culcat dorsal, cu brațele lateral, piciorul stîng ridicat, nr. 2 stînd pe piciorul drept, cu vîrful piciorului stîng sprijinit pe piciorul drept al perechii sale îi împinge piciorul stîng ridicat la verticală cu arcuiri, presînd cu mîinile la nivelul gleznei și coapsei partenerei, fixîndu-i genunchiul drept de pe sol cu vîrful

piciorului pentru a fi bine întins. Se repetă de 6—8 ori alternativ, apoi se schimbă rolurile. Același exercițiu se poate executa pasiv, cu rezistență, cu piciorul ridicat lateral și înapoi.

EXERCIȚIUL 5. Stînd față în față : nr. 1 stă pe piciorul drept, cu stîngul înainte ridicat, cu spatele sprijinit de perete, nr. 2 îi apucă piciorul stîng de gleznă și execută arcuiri pasive în sus pentru amplificarea mobilității pe direcțiile principale, conducîndu-i piciorul pe aceste direcții, dinainte înapoi și invers. Se repetă integral de cîte 8—10 ori în fiecare direcție, pe ambele părți, apoi se schimbă rolurile.

EXERCIȚIUL 6. Nr. 1 stă culcat facial, cu brațele sus, antebrațele suprapuse, apucat cu mîinile aproape de coate, nr. 2 se află în spatele lui în depărtat, îl apucă de coate pe nr. 1, își sprijină genunchii la nivelul omoplaților acestuia și execută tracțiuni de coate înapoi, simultan cu împingerea genunchilor înainte, realizînd astfel mobilizarea pasivă a coloanei vertebrale în treimea superioară. Se execută de 3—4 ori, apoi se schimbă rolurile.

EXERCIȚIUL 7. Stînd față în spate : nr. 1 așezat depărtat cu trunchiul aplecat înainte, brațele sus, nr. 2 așezat cu picioarele depărtate și îndoite pe spatele numărului 1 efectuează ușoare ridicări și coborîri ale bazinului la nivelul omoplaților numărului 2, care urmărește să atingă solul cu pieptul, capul pe spate. Se repetă de 4—6 ori, apoi se schimbă rolurile.

EXERCIȚIUL 8. Stînd față în spate : nr. 1 culcat facial, cu picioarele înapoi, ușor îndoite și depărtate, cu brațele înapoi apucat de vîrfurile picioarelor „coșuletul", nr. 2 stînd depărtat în spatele lui îl apucă de gleznе și execută tracțiuni pasive în sus, apoi îl ajută pe nr. 1 să se rostogolească lateral alternativ dreapta și stînga (360°). După cîteva repetări se schimbă rolurile. Acest ultim exercițiu, după un scurt antrenament, se poate executa și fără partener, cu elan prin ridicarea părții laterale în direcția în care se efectuează rostogolirea.

EXERCIȚIUL 9. Stînd față în față, brațele înainte, apucat de mîini : nr. 1 execută din ghemuit sărituri ca

mingea ușor înainte, urmate de redresarea corpului, cu picioarele depărtate, simultan cu tracționarea de către nr 2 de mîini, care face cîte un pas mic înapoi la fiecare săritură. Se repetă de 8—10 ori, apoi se schimbă rolurile.

EXERCIȚIUL 10. Stînd față în spate : nr. 1 stînd depărtat cu trunchiul în extensie este tracționat de mîini de către nr. 2, care se află culcat dorsal, cu picioarele la verticală și împinge cu vîrfurile activ în partea superioară a trunchiului, apoi nr. 1 desprinde mîinile, îndoaie trunchiul înainte și apucă printre picioare mîinile numărului 2, care din așezat echer cu tălpile sprijinite pe șezuta numărului 1 îl tracționează de mîini și amplifică îndoirea trunchiului concomitent cu împingerea activă a tălpilor în șezută. Se repetă de 4 ori, apoi schimbă locurile.

PROGRAMUL NR. 4

Exerciții cu bastoane

EXERCIȚIUL 1. Stînd depărtat, cu genunchii ușor îndoiți, brațul drept sus, stîngul jos, bastonul în față vertical, apucat de capete : 1—8 — deplasare lateral stînga prin sărituri mici razante cu solul, cu schimbarea poziției brațelor la doi timpi. Se repetă 6 × 8 timpi, alternativ.

EXERCIȚIUL 2. Stînd depărtat, cu bastonul orizontal deasupra capului, apucat de capete : 1—4 — rotarea frontală cu tracționarea bastonului cu autorezistență spre stînga, cu îndoirea trunchiului înainte ; 5—8 — aceleași mișcări în partea cealaltă, cu tracționare în sens opus.

EXERCIȚIUL 3. Culcat dorsal, brațele sus, bastonul orizontal, apucat de capete : 1—2 — ducerea brațelor înainte cu trecerea piciorului stîng peste baston, prin îndoirea și întinderea genunchiului ; 3—6 — masarea musculaturii posterioare a piciorului cu bastonul (efleuraj) de jos în sus ; 7—8 — revenire. 1—8 — același exercițiu de la timpii 1—8 și cu piciorul drept. 1—8 — același exer-

ciţiu cu trecerea simultană a picioarelor peste baston. Se repetă 6 × 8 timpi.

EXERCIŢIUL 4. Aşezat pe coapsa stîngă, braţele sus, bastonul orizontal deasupra capului, apucat de capete: 1—2 — semirotarea trunchiului spre dreapta pe jos; 3—4 — sprijin costal pe antebraţul stîng, menţinînd bastonul vertical, apucat de capete; 5—6 — tracţionarea bastonului de capete simultan cu ridicarea bazinului, cu picioarele depărtate înainte-înapoi, cu stîngul în faţă, cu sprijin pe antebraţul stîng. 7—8 — revenire. Se repetă alternativ, 4 × 8 timpi.

EXERCIŢIUL 5. Stînd depărtat, bastonul orizontal la spate, apucat de capete: 1—2 — ducerea braţelor înainte o dată cu aplecarea trunchiului la orizontală, cu contracţie izometrică; 3—6 — ducerea piciorului stîng lateral, menţinere; 7—8 — revenire. Se repetă alternativ, 6 × 8 timpi.

EXERCIŢIUL 6. Stînd cu braţele înapoi, bastonul orizontal la spate, apucat de capete: 1—2 — ducerea bastonului pe deasupra capului înainte; 3—4 — trecerea piciorului stîng peste baston printre braţe; 5—6 — aceeaşi mişcare ca la timpii 3—4 cu piciorul drept, cu ghemuire şi îndoirea trunchiului înainte; 7—8 — val înainte şi revenire în poziţia iniţială. Se repetă 4 × 8 timpi. În finalul mişcării se face automasaj pe şolduri şi muşchii fesieri, cu bastonul ţinut orizontal, aplicînd fricţiuni în sus şi în jos, cu alunecarea bastonului orizontal sau oblic în poziţii convenabile spre a uşura automasajul.

EXERCIŢIUL 7. Aşezat, trunchiul aplecat înainte, braţele înainte, bastonul orizontal, apucat de capete: 1—4 — rulare pe spate cu trecerea picioarelor peste baston în stînd pe omoplaţi, braţele înapoi întinse, bastonul sprijinit pe sol, picioarele depărtate înainte-înapoi; 5—8 — revenire în poziţia iniţială, executînd mişcările în ordine inversă. Se repetă alternativ, 4 × 8 timpi. În finalul mişcării, din aşezat cu picioarele relaxate se automasează muşchii anteriori ai coapsei (efleuraj), de jos în sus (de la genunchi spre bazin).

EXERCIŢIUL 8. Culcat facial, cu braţele sus, bastonul orizontal, apucat de capete: 1—6 — extensia trunchiului

cu ducerea bastonului înapoi și introducerea picioarelor pe sub baston, genunchii îndoiți și apropiați, menținerea poziției ; 7—8 — revenire și relaxare de voie. Se repetă 4 × 8 timpi. Dacă există posibilitate, se poate apela la ajutorul unei partenere pentru efectuarea masajului pe spate, prin rularea bastonului. pe toată musculatura posterioară, de la glezne în sus, pe spate pînă la gît.

EXERCIȚIUL 9. Stînd cu bastonul sus orizontal (deasupra capului), apucat de capete : de voie, săritură peste baston și rotarea brațelor prin înapoi pentru a reveni în poziția inițială. Se repetă de mai multe ori, în funcție de posibilități. În final se recomandă mers cu mișcări de respirație ample. Exercițiul fiind dificil solicită antrenament și încălzire specială a articulațiilor scapulohumerală și coxofemurală.

PROGRAMUL NR. 5

Exerciții cu una și două corzi de extensor

EXERCIȚIUL 1. Stînd pe piciorul drept, stîngul lateral sprijinit, cu vîrful pe sol, brațele sus țin cordonul elastic : 1—6 — îndoirea trunchiului lateral dreapta cu menținerea cordonului întins ; 7—8 — revenire. 1—6 — cumpănă costală menținută cu întinderea cordonului ; 7—8 — revenire. La reluarea exercițiului se poate efectua cumpănă facială și dorsală.

Toate variantele de cumpănă se repetă de 4—6 ori.

EXERCIȚIUL 2. Stînd depărtat, cu cordonul înainte ținut orizontal, apucat de capete : 1—2 — balansarea brațelor în arc spre stînga, cu fandare pe piciorul de aceeași parte, cu tracționarea continuă a cordonului ; 3—4 — aceeași mișcare ca la timpii 1—2 în partea cealaltă ; 5—8 — se execută în continuare alternativ. Se repetă 2 × 8 timpi, în 3 reprize, cu pauze pentru relaxarea brațelor și respirație.

EXERCIȚIUL 3. Culcat facial, cu palmele sprijinite lateral, coatele îndoite, picioarele depărtate, cordonul trecut pe după tălpi încheiat la capete : 1—3 — depărtarea picioarelor cu tracționarea cordonului și extensia trunchiului cu brațele întinse ; 4 — revenire cu sprijinirea frunții pe antebrațe, relaxare ; 5—7 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4, cu depărtarea picioarelor înainte-înapoi ; 8 — întoarcere de 180° la stînga în așezat echer, cu mîinile sprijinite înapoi sau fără sprijin. Din această poziție : 1—7 — tracționarea cordonului cu picioarele lateral, cu contracție izometrică ; 8 — revenire. Se repetă 4 × 16 timpi.

EXERCIȚIUL 4. Așezat pe coapsa stîngă, piciorul stîng îndoit, trunchiul îndoit lateral dreapta, cordonul ținut lateral-sus (coarda dublată sau simplă) : 1 — cu elan, trecere în culcat costal pe latura stîngă, cu antebrațul stîng sprijinit pe sol, brațul drept sus ține cordonul perpendicular pe sol, cu balansarea piciorului drept lateral, vîrful piciorului stîng la genunchiul piciorului drept ; 2 — revenire ; 3—8 — se execută aceleași mișcări ca la timpii 1—2 sub formă de balansoar. 1—8 — același exercițiu se execută pe partea dreaptă. Se repetă 6 × 8 timpi, în 3 reprize.

EXERCIȚIUL 5. Așezat pe coapsa stîngă, piciorul stîng îndoit, dreptul înainte întins, cu extensorul trecut pe după talpă, capetele ținute în mîna dreaptă, stînga sprijinită pe sol : 1—6 — ridicarea piciorului drept înainte cu tracționare în sus, cu arcuiri ; 7—8 — ducerea piciorului drept lateral. 1—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—6, cu ridicarea piciorului drept lateral ; 7—8 — ducerea piciorului înapoi. 1—6 — ridicarea piciorului drept înapoi cu arcuire ; 7—8 — ducerea piciorului drept prin lateral înainte, apoi se schimbă poziția inițială. Se repetă alternativ, de 4 ori.

EXERCIȚIUL 6. Stînd depărtat, cu cordonul trecut după tălpi, încheiat, cu un alt cordon tot încheiat apucat din lateral, ținut înainte-jos : 1—4 — aplecarea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor în prelungirea trunchiului, cu tracționarea orizontală a extensorului, simultan cu depărtarea alternativă a picioarelor lateral ; 5—8 — revenire lentă și relaxare. Se repetă 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 7. Stînd pe omoplați, cu cordonul fixat la nivelul labelor : de voie, depărtarea picioarelor înainte și lateral cu menținerea poziției. Repetările se fac în funcție de posibilități.

EXERCIȚIUL 8. Stînd depărtat, cu trunchiul îndoit înainte, cordonul încheiat, ținut orizontal de capete cu brațele înainte : 1—3 — tracționarea orizontală a cordonului ; 4 — revenire ; 5—7 — extensia trunchiului cu ducerea brațelor sus, tracționînd cordonul simultan cu îndoirea ușoară a genunchilor ; 8 — revenire cu relaxare. Se repetă 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 9. Stînd depărtat, brațele sus ținînd cordonul, trunchiul îndoit lateral stînga : 1—8 — deplasare lateral stînga prin sărituri ca mingea, razante cu solul, pe fiecare timp, menținînd trunchiul îndoit lateral. Se repetă alternativ 6 × 8 timpi, în 3 reprize a cîte 2 × 8 timpi. La sfîrșitul programului de voie, relaxare și automasaj.

PROGRAMUL NR. 6

Exerciții cu hantele și bandă elastică

Pentru efectuarea exercițiilor din acest program se recomandă încălzirea în prealabil a articulațiilor scapulo-humerală și coxofemurală.

EXERCIȚIUL 1. Stînd cu spatele la punctul de fixare a benzii elastice, banda trecută peste glezna piciorului stîng, brațele îndoite, hantelele la umăr : 1—2 — balansarea brațelor întinse prin înainte-înapoi, o dată cu tracționarea benzii prin ridicarea piciorului stîng înainte, piciorul de bază ușor îndoit ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se repetă alternativ, 4 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 2. Culcat dorsal, brațele lîngă corp, hantelele în mîini, picioarele la verticală, banda trecută pe după vîrfurile picioarelor, cu fața spre punctul de fixare a benzii : 1—4 — ridicare în așezat echer, cu du-

cerea hantelelor înainte și tracționarea benzii ; 5—8 — revenire lentă. 1—4 — ducerea picioarelor peste cap întinse, tracționînd mai mult banda, hantelele ținute sus cu brațele întinse. Se repetă 2 × 8 timpi, în 3 reprize.

EXERCIȚIUL 3. Stînd depărtat, banda elastică trecută după glezne, hantelele în mîini : 1—6 — ridicarea lentă a piciorului stîng lateral, cu ducerea brațelor prin lateral, sus ; 7—8 — revenire în poziția inițială. 1—2 — îndoirea trunchiului înainte și a genunchilor orientați lateral, cu ducerea brațelor pe după gambe ; 3—6 — menținerea poziției ; 7—8 — revenire. Se repetă alternativ, 2 × 8 timpi, în 2—3 reprize.

EXERCIȚIUL 4. Stînd pe piciorul stîng, dreptul sprijinit lateral, banda elastică apucată de un capăt cu mîna stîngă, celălalt capăt sub talpa piciorului stîng, cu o hantelă în mîna dreaptă : 1—2 — îndoirea trunchiului lateral stînga o dată cu ducerea brațului drept cu hantela sus și tracționarea benzii lateral ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă alternativ, 2 × 8 timpi.

EXERCIȚIUL 5. Stînd depărtat cu picioarele mult îndoite, banda elastică trecută după tălpi și înfășurată pe palme, cu hantele de 1 kg în mîini : 1—6 — întinderea genunchilor în stînd depărtat, cu brațele lateral, executînd pronații și supinații duble pe fiecare timp ; 7—8 — revenire în poziția inițială cu relaxare. Se repetă 2 × 8 timpi, în 2—3 reprize.

EXERCIȚIUL 6. Stînd pe genunchi așezat pe călcîie, trunchiul îndoit înainte, banda elastică trecută pe sub glezne, capetele pe sol lîngă genunchi, hantelele în mîini : 1—3 — ducerea brațelor înapoi cu arcuiri ; 4 — așezarea brațelor înainte pe sol ; 5—7 — apucarea capetelor benzii elastice și extensia trunchiului cu tracționarea capetelor benzii prin înainte, sus ; 8 — revenire. Se repetă 2 × 8 timpi, în 2 reprize.

EXERCIȚIUL 7. Culcat dorsal, banda elastică legată la glezne, brațele lîngă corp, hantelele în mîini : 1—4 — ridicarea picioarelor depărtate la 45° cu tracționarea benzii lateral, o dată cu ridicarea și coborîrea brațelor ; 5—8

— aceeași mișcare cu ridicarea picioarelor la verticală: 1—4 — aceleași mișcări cu ducerea picioarelor peste cap; 5—8 — coborîrea lentă a picioarelor, brațele lîngă corp. Se repetă 2 × 8 timpi, în 3—4 reprize.

EXERCIȚIUL 8. Stînd cu tălpile pe mijlocul benzii elastice, cu spatele la punctul de fixare a benzii, ambele capete ținute în mîna dreaptă, în mîna stîngă o hantelă: 1—3 — fandare înainte pe piciorul drept, cu rotarea brațului stîng dinainte, înapoi, pe fiecare timp, trăgînd de bandă continuu înainte; 4 — revenire cu relaxare și trecerea hantelei în mîna dreaptă și a benzii în mîna stîngă; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă 2 × 8 timpi, în 2 reprize, cu pauze între ele.

EXERCIȚIUL 9. Stînd depărtat, cu cîte o hantelă în mîini, banda elastică prinsă cu capetele de hantele: 1—4 — ghemuire cu tracționarea benzii lateral; 5—8 — revenire lentă și relaxare. 1—8 — sărituri ca mingea pe fiecare timp, cu tracționarea benzii lateral, cu contracție izometrică. Se repetă 2 × 8 timpi, în 2 reprize.

PREGĂTIREA TEHNICĂ DE BAZĂ

Pregătirea tehnică de bază necesită cunoştinţe din: gimnastică ritmică, balet clasic, dans de caracter, dansuri de societate, dans contemporan.

Toate aceste cunoştinţe sînt necesare în vederea obţinerii unei coordonări motrice rafinate în corespondenţă cu muzica şi perfecţionarea ritmicităţii atît de necesară în euritmie. Deoarece spaţiul nu ne permite, ne vom limita să prezentăm succint direcţionările generale privind gimnastica ritmică, iar în finalul pregătirii de bază vom da cîteva programe cu exerciţii la bara de perete cu elemente din baletul clasic pentru preşcolari, elevi şi studenţi. De asemenea, vom da indicaţii generale privind dansurile de caracter, de societate şi contemporan, de care grupul de euritmie bine pregătit trebuie să aibă şi aceste cunoştinţe.

GIMNASTICA RITMICĂ

Gimnastica ritmică este o ramură a gimnasticii care urmăreşte îndeplinirea obiectivelor de bază ale educaţiei fizice cu mijloace specifice, expresive, artistico-emoţionale, prin utilizarea acompaniamentului muzical. Este o ramură care contribuie la formarea educaţiei estetice a tineretului. Muzica, în acompanierea mişcărilor artistice, ocupă un loc deosebit de important, deoarece prezenţa ei înseamnă

varietate infinită de ritm și tempo, ceea ce influențează implicit și asupra caracteristicilor de ritm și formă ale mișcării, suplimentînd calitățile artistice ale acesteia. De aceea, mișcările din gimnastica ritmică au particularitățile de a fi : unduioase, fluente, curgătoare sau bruște, accentuate, sacadate, lente sau dinamice, încordate sau relaxate etc., într-o relație de intimă corespondență cu caracterul muzicii de acompaniament. Aceste cunoștințe sînt evident necesare și în euritmie, deoarece conțin interferențe de mișcare.

Gimnastica ritmică are ca tehnică fundamentală : pași de dans, elemente de echilibru, întoarceri, piruete, sărituri mici și mari, mișcări de trunchi (balansuri, valuri etc.), mișcări de încordare-relaxare, elemente preacrobatice, precum și exerciții cu obiecte portative clasice prezente și în probele de concurs : cerc, coardă, minge, măciuci și panglică.

Toate obiectivele gimnasticii ritmice trebuie să se enumere printre obiectivele metodice de antrenament ale euritmiei.

Gimnastica ritmică trebuie să rezolve prin conținutul său următoarele obiective :

1) *Fortificarea și menținerea sănătății* prin formarea unei ținute corecte, asigurînd dezvoltarea morfologică și funcțională normale ale organismului ;

2) *Dezvoltarea fizică multilaterală* prin :

a) dezvoltarea generală a calităților fizice — forța, viteza, rezistența, suplețea, îndemînarea (precizie, siguranță), în mare capacitatea de coordonare motrică ;

b) dezvoltarea psihică specială prin :

— dezvoltarea calităților de voință — fermitate, curaj, stăpînire de sine, ambiție, combativitate, perseverență etc. ;

— dezvoltarea calităților morale — seriozitate, corectitudine, promptitudine, spirit de colegialitate, atașament față de colectiv, disciplină în muncă, conștiinciozitate etc.

3) *Educația estetică* prin :

a) dirijarea mișcărilor pe linie plastică și artistică și formarea fondului emoțional al acestora, deci formarea sensibilității artistice prin intermediul simțului kinestezic, care este specifică gimnasticii ritmice, dar care se poate transfera și în cazul pregătirii grupului de euritmie ;

b) utilizarea metodică, logică a acompaniamentului muzical pentru educarea simțului muzical și formarea unei culturi muzicale generale a executantelor, care să pătrundă sensul, conținutul de idei al piesei muzicale și apoi să-l realizeze și prin participare motrică. În euritmie se folosește muzica, așa cum precizam, ca fond muzical, de creare a atmosferei specifice poeziei, dar uneori în pauzele dintre versuri se pot specula motric anumite accente, acorduri, linii melodice sensibile ale muzicii. În consecință este necesar ca executantele ansamblului de euritmie să fie cît mai muzicale, ceea ce va da un plus de sensibilitate expresivității artistice ;

c) educația artistică le dezvoltă fantezia în mișcare. Caracterele speciale imprimate de fondul emoțional muzical și formele variate de ritm și tempo conferă mișcării expresivitate corporală. Desigur gimnastica ritmică nu-și propune să trateze o tematică sau un libret, în schimb euritmia urmărește tocmai tratarea conținutului de idei, o temă, un subiect ;

d) formarea stilului motric propriu de mișcare artistică contribuie la conturarea personalității artistice a executantelor, prin intermediul mișcărilor artistice, avînd ca fond sensibilitatea artistică muzicală și particularitățile de temperament ale acestora. Uniformizarea stilului motric are o mare însemnătate în omogenizarea grupului de euritmie.

4) *Formarea deprinderilor motrice de coordonare și de îndemînare* prin mijloace specifice, care măresc rezistența și implicit randamentul femeii și în alte domenii decît cele sportive și artistice, în activitățile de toate zilele.

Obiectivele pe care le urmăresc exercițiile de gimnastică ritmică pot fi sintetizate în patru grupe de mijloace și anume : pregătitoare, fundamentale, speciale, de pregătire fizică generală și specială a gimnasticii ritmice.

Grupa mijloacelor pregătitoare urmăreşte încălzirea generală a organismului, pregătirea fizică multilaterală, dezvoltarea coordonării motrice de bază şi formarea unei ţinute corecte şi expresive a corpului.

Din această grupă fac parte :

1) exerciţiile de ordine şi formaţii.

2) exerciţiile pentru dezvoltarea fizică multilaterală (a calităţilor fizice de bază) prin : a) exerciţii de forţă ; b) exerciţii de mobilitate şi suplete (elasticitate) ; c) exerciţii de viteză.

Exerciţiile pentru dezvoltarea fizică multilaterală din această grupă, specifice gimnasticii ritmice, se deosebesc ca fond şi formă de cele din gimnastica de bază prin faptul că au un aspect artistic de execuţie, folosesc mijloace specifice în realizarea scopului menţionat anterior şi au ca obiectiv suplimentar dezvoltarea coordonării motrice de bază permanent în corespondenţă cu acompaniamentul muzical.

Acestea se realizează prin : a) exerciţii cu arcuire ; b) exerciţii cu balans ; c) exerciţii de încordare-relaxare.

În cadru mijloacelor pregătitoare se introduc şi elemente din tehnica baletului clasic la bara de perete, pentru care vom da indicaţii speciale separat. Gimnastica ritmică a preluat din baletul clasic noţiuni de bază, ca : poziţiile membrelor inferioare, ale celor superioare, ale corpului în general, exerciţiile de la bară şi o parte din cele de la centru, pe care le-a adaptat ca amplitudine şi manieră de lucru la specificul gimnasticii, pe care trebuie să le introducem sistematic în antrenamentele pentru pregătirea euritmiei.

Grupa mijloacelor fundamentale formează de fapt tehnica gimnasticii ritmice. Exerciţiile specifice au ca scop dezvoltarea coordonării fine a mişcărilor, formarea deprinderilor motrice specifice gimnasticii ritmice şi perfecţionarea calităţilor psihofizice.

Din această grupă fac parte :

1. Exerciţiile de trunchi şi valul.
2. Exerciţiile de echilibru.
3. Întoarcerile şi piruetele.

4. Săriturile mici și mari.

5. Pași de dans clasic și din folclorul popoarelor adaptați la mișcările artistice din gimnastica ritmică.

6. Exerciții cu obiecte portative.

7. Elemente preacrobatice și acrobatice.

Dintre mijloacele fundamentale ale gimnasticii ritmice prezentăm cîteva exemple din grupele mai reprezentative.

EXERCIȚII DE TRUNCHI ȘI VALURI

EXERCIȚIUL 1. Fandat înainte pe piciorul drept: balans frontal de trunchi cu răsucire alternativă (foto 1).

EXERCIȚIUL 2. Stînd pe piciorul drept, stîngul încrucișat la spate: balansuri laterale de trunchi cu brațele sus (foto 2).

EXERCIȚIUL 3. Stînd pe genunchiul stîng: balansuri de trunchi alternative cu răsucire și extensie de trunchi (foto 3).

EXERCIȚIUL 4. Așezat pe coapsa dreaptă: îndoiri alternative de trunchi lateral stînga, cu brațul drept sus și stîngul lateral; aceleași mișcări de trunchi în partea opusă (foto 4).

VALURI DE TRUNCHI

EXERCIȚIUL 5. Stînd pe genunchi: val înainte cu brațul drept sus, rotunjit, stîngul pe sol (foto 5).

EXERCIȚIUL 6. Stînd pe genunchi, brațul stîng sus, dreptul îndoit la piept: val lateral la dreapta; aceeași în partea opusă (foto 6).

EXERCIȚIUL 7. Stînd cu trunchiul aplecat înainte: val înainte cu rotarea brațelor în plan sagital pe jos, înapoi, sus (foto 7, 8, 9, 10).

EXERCIȚII DE ECHILIBRU

EXERCIȚIUL 8. Stînd ușor depărtat înainte-înapoi pe vîrfuri, cu genunchii ușor îndoiți, trunchiul răsucit la stînga, brațele pe lîngă corp (foto 11).

EXERCIȚIUL 9. Stînd depărtat înainte-înapoi pe vîrfuri, cu brațul drept înainte: balansarea brațelor alternativ, cu menținerea poziției (foto 12).

EXERCIȚIUL 10. Stînd ghemuit pe vîrfuri, cu trunchiul îndoit înainte, brațul drept înainte rotunjit, stîngul înapoi-sus (foto 13).

EXERCIȚIUL 11. Stînd pe piciorul drept îndoit, cu piciorul stîng ridicat înainte îndoit, cu trunchiul aplecat înainte, brațele sus încrucișate: menținerea poziției (foto 14).

EXERCIȚIUL 12. Stînd pe vîrful piciorului drept, cu piciorul stîng îndoit (*tirbouchon* sau *attitude* față), brațul drept înainte, stîngul înapoi (foto 15).

EXERCIȚIUL 13. Cumpănă facială pe piciorul drept, cu trunchiul ușor aplecat la orizontală și răsucit la stînga, brațele în prelungirea trunchiului (foto 16).

SĂRITURI

EXERCIȚIUL 14. Săritură închisă cu impuls pe piciorul drept, stîngul înainte îndoit, trunchiul aplecat, brațul drept înainte, stîngul înapoi (foto 17).

EXERCIȚIUL 15. Săritură cu extensie de pe loc sau cu elan (foto 18).

EXERCIȚIUL 16. Săritură semicuib, cu piciorul stîng înapoi îndoit, trunchiul extins, brațele sus (foto 19).

EXERCIȚIUL 17. Săritură cuib cu ambele picioare înapoi îndoite, trunchiul și brațele ca la săritura semicuib (foto 20).

EXERCIȚIUL 18. Săritură pas *(grand jeté)*, cu trunchiul extins, brațele oblic-înapoi (foto 21).

Dintre exercițiile cu obiecte portative prezentăm cîteva poziții de ansamblu și individuale.

Ansamblu cu cercuri (fotografiile 22 și 23); ansamblu cu mingi (foto 24); poziție de echilibru cu mingea (foto 25) și rularea mingii pe braț în echilibru (foto 26); ansamblu cu măciuci (foto 27); ansamblu cu panglici (foto 28).

Grupa mijloacelor specifice reprezintă partea caracteristică a gimnasticii ritmice cu accent pe îmbinarea armonioasă a deprinderilor motrice specifice cu caracterul variat al muzicii. În acest scop se recomandă :

a) exercițiile care au calitatea ca prin varietatea caracteristicilor să reprezinte, în concordanță cu muzica, un mijloc de instruire complexă în această direcție ;

b) structurile de exerciții mai scurte sau mai lungi, sub forma exercițiilor liber alese, cu și fără obiecte portative ;

c) jocurile muzicale care reprezintă un mijloc atractiv educă auzul și simțul muzical prin reguli legate de structura, tempoul, măsura, ritmul, dinamica muzicală etc. ale unei piese muzicale,

d) variațiile de pași de dans, de exemplu : polcă, vals, mazurcă, pași de dans modern, contemporan, ca și diferiți pași de folclor.

Grupa mijloacelor de pregătire fizică generală, specifică gimnasticii ritmice, nu va forma un obiectiv special pentru euritmie, fiind un punct rezolvat prin arsenalul de mișcări din gimnastica de bază și culturism care l-au recomandat în acest scop.

BALET CLASIC

Știută fiind dificultatea procurării materialului bibliografic pe specificul grupului de euritmie, prezentăm în continuare, pe lîngă noțiunile de bază generale din baletul clasic, cîteva structuri de exerciții la bara de perete și lecții destinate grupelor de preșcolari, școlari, studenți, deci începători și avansați.

Noțiunile elementare de balet clasic sînt indispensabile în primul rînd pentru amplasarea estetică a corpului în atitudini corecte, elegante, grațioase, în plus, baletul formează linia estetică, dezvoltă coordonarea fină, viteza, suplețea, forța, echilibrul, ritmul, expresivitatea etc.

Terminologia din baletul clasic este tradițională și universal valabilă, toți termenii tehnici fiind preluați de către toate țările de pe glob în limba franceză.

În continuare vom prezenta exercițiile de bază care alcătuiesc o „bară de balet clasic". După învățarea lor corectă se exersează liber la „centru" fără sprijin la bară.

Pentru învățarea baletului clasic nu este suficientă simpla documentare teoretică, ci și experiența directă, practică.

Generalități și indicații metodice privind elementele de balet clasic la bara de perete

Elementele de dans clasic avînd poziții dificile (comparativ cu poziția a VI-a normală, în care tălpile sînt paralele și apropiate), cu vîrfurile răsucite la 90°, în afară, în toate cele 5 poziții apare necesitatea sprijinului pe bară pe care îl folosesc nu numai începătorii, ci și cei mai virtuozi balerini.

Pentru ușurința descrierii și înțelegerii acestui sprijin vom puncta la început cîteva generalități de bază, din dorința de a evita explicațiile suplimentare sau repetările în descriere, ceea ce ar îngreuia înțelegerea.

— Exercițiul la bară începe cu umărul stîng spre aceasta, cu brațul ușor îndoit, antebrațul înainte nu atinge bara, cotul nu se sprijină de bară, deoarece ar devia incorect și poziția trunchiului. La grupele de începători se lucrează cu sprijin cu ambele mîini pe bară, cu fața, cu umerii și cu spatele la aceasta.

— Orice exercițiu la bară începe cu o preparație cu brațul din afara barei pe 2 timpi, care se numește port de bras și anume : 1 — ducerea brațului înainte cu mișcarea întîrziată a mîinii ; 2 — ducerea brațului drept lateral, fără ca articulațiile să fie în unghi, ci rotunjite.

Menționăm că anumite elemente ca *rond de jambe, fondu* au preparații speciale pe care le vom descrie la momentul oportun.

— Orice exercițiu se încheie în 2 timpi, cu *demi-plié* și întinderea genunchilor o dată cu coborîrea brațului, chiar dacă este lateral sau în altă poziție. Acest mod de lucru disciplinează și dă o linie artistică, ordonată grupului cu care lucrăm.

— Elementele clasice inițial se lucrează cu piciorul drept, apoi se schimbă execuția pe partea cealaltă.

— În mod obișnuit, un element clasic se execută în ambele sensuri — înainte-înapoi, în afara corpului *(en dehors)*, înăuntru, spre corp *(en dedans)*. Închiderile pozițiilor alternează : dacă poziția se închide în față mișcarea se execută înainte sau lateral, iar dacă poziția se închide la spate, mișcarea se execută înapoi sau lateral.

— Poziția corpului trebuie permanent corectată, astfel încît să nu apară devieri în linia umerilor, bazinului, coloanei vertebrale etc.

— Poziția picioarelor se corectează conform indicațiilor date la descrierea pozițiilor, dar trebuie reținut autocontrol sever pentru păstrarea răsucirii picioarelor din șold fără a angrena și bazinul sau trunchiul în răsucire. Această indicație rămîne valabilă și pentru mișcările care se execută în aer *(en l'air)*.

— Cînd se enunță în descriere că se lucrează „în cruce" înseamnă că se lucrează înainte, lateral, spate și lateral.

Tot în scopul ușurării descrierii și înțelegerii corecte a exercițiilor pe care le vom prezenta în continuare considerăm necesară enunțarea pozițiilor de brațe și picioare din baletul clasic.

Pozițiile de brațe

POZIȚIA I : stînd cu brațele rotunjite, palmele față în față, înainte-jos, cu distanță de 3—4 cm între degetele mijlocii.

POZIȚIA a II-a : din poziția anterioară brațele se duc grațios înainte, menținînd brațele rotunjite și distanța dintre degetele mijlocii de 2—3 cm.

POZIȚIA a III-a : din poziția anterioară brațele se ridică sus, rotunjite, fără a le duce perfect pe verticală ci ușor oblic, înainte-sus.

POZIȚIA a IV : din poziția anterioară coborîrea brațului drept rotunjit înainte (sau stîngul).

POZIȚIA a V-a: din poziția a IV-a brațul drept (sau stîng) se duce lateral.

Poziția a VI-a: din poziția a V-a brațul stîng (sau drept) coboară înainte.

POZIȚIA a VII-a: din poziția a VI-a brațul stîng (sau drept) se duce lateral, astfel că la această ultimă poziție brațele sînt lateral, rotunjite, cu coatele susținute în sus, palmele orientate înainte. Din poziția a VII-a brațele coboară lîngă corp în poziția I.

Orice mișcare la bară se deschide cu un *port de bras* prin ducerea brațului liber din poziția I (rotunjit lîngă corp) în poziția a II-a (înainte), apoi în poziția a VII-a (lateral). Cînd se termină exercițiul la bară, brațul coboară din poziția a VII-a în poziția I.

Pozițiile picioarelor

POZIȚIA I: tălpile sînt pe aceeași linie cu călcîiele apropiate, vîrfurile în afară la 90°.

POZIȚIA a II-a: tălpile se află pe aceeași linie, ca la poziția I, dar depărtate la o lungime de talpă și jumătate.

POZIȚIA a III-a: tălpile sînt pe jumătate suprapuse (fiind pe sol), păstrînd vîrfurile în afară.

POZIȚIA a IV-a: tălpile sînt depărtate înainte la o talpă și jumătate și răsucite astfel ca vîrful piciorului din față orientat în afară să fie în dreptul călcîiului piciorului din spate.

POZIȚIA a V-a: tălpile sînt paralele, apropiate și răsucite în afară, avînd vîrful unui picior la călcîiul celuilalt.

În continuare prezentăm ordinea obișnuită a unei bare clasice cu termenii în limba franceză, așa cum sînt folosiți pe plan mondial însoțiți de explicații suplimentare, precum și măsura muzicală în care se lucrează.

— BATTEMENT TENDU — ducerea piciorului întins și încordat pe sol, măsura 2/4 sau 4/4.

— DEMI-PLIÉ și GRAND-PLIÉ — îndoirea mică și mare a genunchilor, măsura 6/8.

— BATTEMENT SOUTENU — mișcare menținută în ușor fandat cu piciorul liber întins în unul din sensurile din „cruce", măsura 3/4.

— BATTEMENT JETÉ — ducerea piciorului energic *en l'air* la 45°, în cruce sau în anumite direcții, măsura 2/4.

— ROND DE JAMBE — cercuri executate cu piciorul fie *en dehors*, fie *en dedans*, *par terre* sau *en* l'air, măsura 3/4.

— BATTEMENT FONDU — mișcare cu arcuire pe verticală însoțită de *demi-plié* și revenire cu *relevé*, piciorul liber la *coupé* (laba piciorului activ „taie" treimea inferioară a piciorului de bază, menținîndu-se genunchii orientați mult în afară (deschiderea laterală este la 180°), măsura 6/8.

— BATTEMENT FRAPPÉ — mișcare energică, executată cu viteză, cu lovirea în *coupé* a piciorului de bază în treimea inferioară, cu întindere energică pe una din cele trei direcții din „cruce", măsura 2/4.

— ADAGIO — exercițiu lent de menținere, care este eficient pentru dezvoltarea forței, se execută în diverse combinații, măsura 6/8.

— GRAND BATTEMENT — ridicarea piciorului cît mai amplu în una din cele 3 direcții. La grupele de începători nu se recomandă forțarea amplitudinii, a mobilității, ci amplasarea corectă a corpului și a piciorului răsucit din șold în afară, fără angrenarea răsucirii bazinului sau a corpului.

— EXERCIȚII PENTRU ELONGAȚII — nu au o denumire clasică, specială, dar se execută după *adagio*, ca o continuare a acestuia, cu scopul dezvoltării suplеței, mobilității, măsura 6/8 sau 3/4, foarte lent.

— CHANGEMENT DE PIEDS — schimbarea poziției picioarelor în general din poziția a V-a sau a III-a, măsura 2/4.

— ECHAPPÉ — din poziția a V-a, de obicei, se deschide în poziția a II-a la *relevé par terre* (pe sol) sau

sauté (din săritură) și *fermé* (se închide în poziția a V-a alternativ în față și în spate), măsura 2/4.

Aceasta este ordinea elementelor tehnice de studiu pentru dansul clasic la bară.

Precizăm că pentru scopul lucrării de față aceste elemente se vor executa numai pe *demi-poante* și nu pe *poante* (pantofi de balet cu vîrf de metal) care sînt caracteristice balerinelor care profesează această artă, dansul clasic, dar nu excludem posibilitatea folosirii tehnicii de balet pe poante pentru soliști în cadrul unei euritmii, în scopul ridicării valorii tehnice.

În afara elementelor de bază specifice dansului clasic pe care le-am prezentat în această lucrare, am considerat că este bine să amintim și alți termeni din dansul clasic, care ar putea îmbogăți combinațiile de la bară, îndeosebi pentru grupurile de euritmie cu o pregătire specială de dans clasic.

ARABESQUE — stînd pe un picior, celălalt în spate ridicat întins, în genul cumpenei, cu deosebire că este mult răsucit din șold, trunchiul drept. Există *arabesque*: 1, 2, 3, 4 : *arabesque 1* — ca o cumpănă facială pe piciorul drept, brațul drept înainte, stîngul lateral; *arabesque 2* — același picior sus, dar brațul stîng înainte, dreptul lateral; *arabesque 3* — piciorul drept ridicat înapoi, brațul drept înainte, stîngul lateral; *arabesque 4* — același picior înapoi, brațul stîng înainte, dreptul lateral. *Acestea* pot fi : *piqué, relevé, développé, battue, pirouetté, tourné, penché* (la ultimul trunchiul este sub orizontală).

ASSEMBLÉ — din poziția a V-a piciorul drept se ridică de la spate lateral și se execută o mică săritură pe piciorul stîng, apoi urmează aterizarea pe piciorul stîng, iar dreptul închide poziția a V-a în față cu demi-plié. Se poate executa în sensuri și direcții diferite.

ATTITUDE — stînd pe un picior, celălalt la spate îndoit la unghi obtuz, la nivelul șoldului, trunchiul drept, brațele în poziția a V-a, brațul de partea piciorului ridicat în spate se află sus, celălalt lateral sau *attitude* față *(tirbouchon)*; piciorul ridicat este îndoit la unghi obtuz, brațele pot fi în poziția a V-a sau în altă poziție la

alegere cînd combinația este modernă, dar axată pe dans clasic.

DÉVELOPPÉ — este mișcarea de îndoire a piciorului care se întinde în diverse direcții pe sol sau în aer.

ÉCHAPPÉ — din poziția I cu *demi-plié* piciorul se depărtează în *rélevé* în poziția a II-a, cu întinderea genunchilor, executîndu-se pe sol *(par térre)* sau *échappé sauté* din *demi-plié*, din poziția I, prin săritură,în poziția a II-a, tot în *demi-plié*.

ENTRECHAT — se folosesc în schimbarea picioarelor *(changement de pieds)*; în timpul zborului, picioarele se depărtează și se apropie cu mici *battu*-uri cu și fără schimbarea lor (de fapt apropiere încordată), care la dansatorii virtuozi pot număra 4, 5 și chiar mai multe *battu*-uri. Despre marele dansator Nijinsky se spune că executa 7—8 *entrechat*-uri.

ENVELOPPÉ — se denumește învîrtirea (pirueta) care se execută pe piciorul de sprijin, cu elanul piciorului de balans care se îndoaie la *passé* lateral, cu vîrful sprijinit pe genunchiul piciorului de bază.

GLISSADE — deplasare „alunecată" pe sol din poziția a V-a, de exemplu din această poziție cu piciorul stîng în față *demi-plié*, apoi ducerea piciorului drept lateral cu întinderea genunchilor, cu trecerea greutății pe piciorul drept cu *demi-plié*, o dată cu degajarea piciorului stîng lateral întins, urmată de închiderea în poziția a V-a.

JETÉ SIMPLU — este săritura cu impuls de pe un picior pe celălalt. Din poziția a V-a cu piciorul stîng în față ducerea piciorului drept lateral, cu *demi-plié* pe piciorul stîng, apoi impuls pe piciorul stîng, săritură dreaptă cu ducerea piciorului drept lateral, în final cu aterizare pe piciorul drept, jeté cu piciorul stîng lateral, *demi-plié* pe piciorul drept, apoi piciorul stîng se îndoaie lateral și se sprijină pe treimea inferioară a gambei, *coupé* la spate.

PIQUÉ — din poziția a V-a, cu dreptul în față, ducerea acestuia lateral o dată cu *demi-plié* pe piciorul stîng,

trecere pe vîrful *(piqué)* piciorului drept, cu sau fără învîrtire la dreapta, o dată cu *passé* lateral cu piciorul stîng.

SAUT DE CHAT (săritura pisicii) — săritură laterală din poziția a V-a cu stîngul în față, îndoirea piciorului drept la *passé* o dată cu impulsul pe piciorul stîng și succesiv îndoirea la *passé* a piciorului stîng lateral și aterizare pe piciorul drept, apoi pe stîngul, care se așază înaintea dreptului în poziția a V-a inițială.

SISSONNE — săritură de pe ambele picioare din poziția a V-a (sau a III-a la începători), cu aterizare pe piciorul din față. În timpul zborului se iau diverse poziții de arabesque, iar aterizarea se face succesiv pe piciorul din față, apoi pe cel din spate, în poziția a V-a.

SOUBRESANT — săritură verticală din poziția a V-a cu *demi-plié*, cu trunchiul drept, picioarele încordate, apropiate și întinse în aer, în poziția a V-a și aterizare cu *demi-plié* în poziția a V-a. Brațele se pot duce din poziția în a VII-a sau o altă poziție la alegere.

TEMPS DE FLÉCHE — corespunde săriturii cu forfecare, înainte, care se poate executa de pe loc sau cu *chassé*, respectînd poziția a V-a și la plecare și la aterizare.

TEMPS LEVÉ — este o săritură laterală pe un picior și se execută astfel : din poziția a V-a piciorul drept se degajează lateral cu vîrful pe sol și la balansul acestuia lateral se execută săritură dreaptă pe piciorul stîng pe care se face aterizarea, menținînd piciorul drept lateral ridicat, piciorul de bază fiind bine îndoit și apoi se închide în poziția a V-a cu dreptul în față.

TEMPS LIÉ (timp legat) — este trecerea greutății de pe un picior pe celălalt cu **demi-plié**, cu întinderea piciorului liber în diverse direcții.

FOUETTÉ — este întoarcerea de 180° sau mai mult pe un picior precedată de balansul celuilalt picior care se menține ridicat, apoi corpul se întoarce fie în *arabesque*, *attitude* sau *renversé*, care se poate executa pe sol cu *relevé* sau *sauté* (din săritură).

RENVERSÉ — este învîrtirea în afară a corpului în *attitude*, cu piciorul îndoit și ușor încrucișat la spate și trunchiul îndoit în aceeași parte, brațele în poziția a V-a, brațul de partea piciorului ridicat sus. În mod obișnuit în prealabil se face o preparație cu *plié*, cu piciorul din față și *coupé* cu cel din spate, apoi urmează balansul piciorului cu *rond de jambe en l'air* și învîrtirea în afară în poziția de *renversé*.

BRISÉ — se execută în continuare *(suivi)* pentru învățare pe diagonală și constă în impuls pe piciorul din spate și bătaia în aer (apropierea încordată) de piciorul din față și se numește „*dessus*". Executat în sens opus se numește „*dessous*"; brațele se țin în poziția a V-a, a VII-a sau la alegere.

PORTÉ — este ducerea piciorului ridicat în aer în diverse direcții.

ALLONGÉ — întinderea lentă a unui picior ridicat fie în *attitude* spate, față sau alte direcții.

CAMBRÉ — îndoirea trunchiului în diverse direcții; în mod deosebit se folosește în extensii.

POINTÉ — punctare scurtă cu vîrful piciorului bine întins și încordat pe sol, în diverse direcții.

POSÉ — extinderea forțată a labei piciorului după atingerea scurtă a solului cu călcîiul.

SAUTÉ — sărituri mici, cu ușor *demi-plié* și rularea tălpii la aterizare de la vîrf spre călcîi.

RELEVÉ — ridicare pe vîrfuri.

Recomandări metodice privind lecțiile de balet clasic la copii

Deoarece prezentarea unei euritmii chiar la nivelul preșcolarilor și copiilor din ciclul I ridică pretenții de tehnică corporală și expresivitate facială, este indicat să nu ne încadrăm în concepția depășită că indiferent cum s-ar prezenta la serbări copiii sînt oricum drăguți. Trebuie să recunoaștem că la copiii dotați cu calități, acestea dacă sînt corect cultivate ne trezesc admirația în mani-

festările artistice de orice gen dacă se ridică peste nivelul pregătirii medii. De aceea am considerat necesar ca un bagaj minim de noțiuni din balet să fie transmise în cadrul antrenamentului euritmiei, începînd chiar de la preșcolari.

În acest scop sugerăm educatoarelor, învățătoarelor și chiar specialiștilor, care se ocupă de astfel de manifestări, cîteva indicații metodice care vor facilita însușirea elementelor de bază din baletul clasic necesare amplasamentului corect și artistic al corpului atît în poziții, cît și în mișcări. Acestea sînt cu atît mai eficiente din cea mai fragedă vîrstă, cu cît copiii dotați cu un dezvoltat simț de imitație vor fi receptivi și își vor însuși cu ușurință elementele respective, cu condiția ca acestea să fie predate corect din punct de vedere tehnico-metodic, pe baza principiilor didactice dublate de tactul pedagogic al celui care instruiește, atît de necesar în activitatea didactică cu cei mici.

Acestea sînt considerentele pentru care este bine să se acorde atenția necesară indicațiilor metodice generale pe care le prezentăm în continuare.

• Predarea să conțină elemente puține și simple, accesibile grupei de copii cu care se lucrează. În cazul în care conținutul este încărcat și greu asimilabil este indicat să se renunțe la elementele mai dificile, care să fie eșalonate în timp. De altfel, modelele de lecții prezentate în continuare se pot simplifica sau îngreuia în funcție de gradul de pregătire al grupei.

• Elementele predate în lecțiile anterioare nu trebuie abandonate total, ci repetate la fiecare lecție nouă, de preferat în combinația învățată pentru a nu dispersa atenția copilului și la noutatea motricității și la controlul tehnicii corecte. În timp, pe baza elementelor bine însușite, se poate trece la noi combinații.

• Corectitudinea execuției are o valoare deosebită, deoarece o deprindere greșită este mult mai greu de corectat decît învățarea unei mișcări noi și de aceea se recomandă multă răbdare și corectarea greșelii imediat ce a fost observată, astfel ca executantul să realizeze, să „simtă" unde este greșeala și care este mișcarea sau

poziția corectă. De aceea, sprijinul la bară se va face pentru început cu ambele mîini, pentru a ușura executarea și corectarea mișcării. Controlul vizual în oglindă este un ajutor incontestabil în corectarea mișcării.

• Conștientizarea executanților, chiar și a preșcolarilor, despre valoarea artistică a tehnicii corecte, că ei trebuie să ajungă la măiestrie, le trezește interesul. Dacă la cei mici mișcarea este asociată cu povestiri scurte, acest lucru le stimulează plăcerea și capacitatea de concentrare și în consecință lucrează mai bine.

• Folosirea acompaniamentului muzical adecvat la elementele specifice de balet, în măsurile și tempourile corespunzătoare, ușurează învățarea elementelor, cu condiția ca explicația să fie clară și bine înțeleasă de copii. De asemenea, se vor dezvolta ritmul, simțul muzical, sensibilitatea motrico-muzicală a copiilor, îndeosebi dacă piesele selecționate sînt vesele, jucăușe, amuzante, evitîndu-se piesele triste, grave și greu de sesizat.

• Demonstrația trebuie să fie foarte corectă. În cazul în care aceasta nu poate fi realizată de persoana care predă, este bine să fie folosit un copil dotat cu calități, care să asigure o demonstrație corectă în vederea formării unei imagini corecte.

• Stimularea verbală și evidențierea copiilor care lucrează corect, artistic, plastic constituie o metodă eficientă, care dă randament în activitatea cu copiii mici și chiar cu cei mai mari.

•Cunoștințele de balet acumulate, pe care copiii trebuie să le știe cu terminologia clasică franceză, vor căpăta valoare în cazul în care acestea sînt transpuse ca bază corectă de mișcare a corpului în programele de euritmie.

În continuare prezentăm cîteva lecții pentru preșcolari însoțite și de unele observații generale.

• Menționăm că la fiecare lecție nouă se vor repeta elementele din lecția precedentă, care se adaugă la lecția nouă, astfel ca în final după 5 lecții să se predea o lecție mai completă, cu noțiunile de bază din baletul clasic accesibile preșcolarilor. De altfel această recoman-

dare este valabilă și pentru alte grupe de vîrstă și pregătire.

• La lecțiile de dans clasic pentru ușurarea descrierii elementelor respective, menționăm că în mod sistematic la începutul și terminarea fiecărui element la bară se execută un demi-plié, cu sau fără port de bras care însă nu va apărea în descriere. Lucrul și în partea opusă se subînțelege și, de asemenea, nu va apărea în descriere.

• Repetările care sînt absolut impuse pot fi mărite sau micșorate în funcție de gradul de pregătire a colectivului.

EXERCIȚII ELEMENTARE DE BALET CLASIC PENTRU PREȘCOLARI

Grupa mică (3—4 ani)

LECȚIA NR. 1

Învățarea poziției I de picioare și brațe din baletul clasic

Poziția I. Stînd cu fața la bară, apucat, cu vîrfurile depărtate, cu cîlcîiele apropiate, tălpile deschise în afară la 180° : menținerea poziției cu autocontrol vizual (de preferință în oglindă pentru a nu devia poziția corpului), controlîndu-se întinderea articulațiilor și a corpului.

BATTEMENT TENDU. Stînd în poziția I, cu fața la bară, apucat : 1—2 — ducerea energică a piciorului drept lateral pe vîrf, bine întins ; 3—4 — închiderea poziției I, cu genunchii bine întinși. Se urmărește menținerea corpului drept, fără lordozare (cu șezuta înapoi) sau proiectarea abdomenului înainte ; 5—8 — aceeași mișcare ca la timpii 1—4. 1—8 — același exercițiu cu piciorul opus. Se repetă de 4 × 8 timpi.

DEMI-PLIÉ. Stînd în poziția I, cu fața la bară : 1—2 — îndoirea ușoară a genunchilor în lateral, astfel ca perpendiculara imaginară de la genunchi să cadă în afară pe vîrfurile picioarelor, iar proiecția centrului de greutate să cadă în interiorul suprafeței de sprijin a tălpilor (tălpile să ia contact cu solul îndeosebi pe marginea externă și degetul mic, și nu cum este tendința pe latura internă a labei) ; 3—7 — revenire cu întinderea și încordarea articulațiilor picioarelor și a întregului corp ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă de 2 × 8 timpi.

LECȚIA NR. 2

BATTEMENT TENDU. Stînd în poziția I, cu spatele la bară, apucat : 1—2 — ducerea piciorului drept înainte încordat și răsucit în afară, cu vîrful sprijinit pe sol ; 3—4 — revenire în poziția I ; 5—8 — aceleași mișcări cu același picior. 1—8 — aceleași mișcări și cu piciorul celălalt. Se repetă 2 × 8 timpi.

BATTEMENT JETÉ. Stînd în poziția I, cu fața la bară, apucat : 1—2 — ridicarea piciorului drept lateral la 45° bine întins din articulații și încordat ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. 1—8 — aceleași mișcări și cu piciorul celălalt. Mișcarea este scurtă și energică. Se repetă 2 × 8 timpi.

RELEVÉ. Stînd în poziția a II-a, cu fața la bară, apucat : 1 — ridicare pe vîrfuri ; 2 — revenire în poziția inițială cu genunchii întinși ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. Se recomandă corectarea cu exigență a segmentelor implicate în mișcare și a ținutei generale a corpului.

SOUTENU. Stînd în poziția I, cu fața la bară, apucat : 1—2 — ducerea piciorului drept înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, bine întins și răsucit în afară, o dată cu îndoirea ușoară a piciorului stîng care se menține bine răsucit cu vîrful în afară, în poziția I ; 3—4 — revenire în poziția I bine încordat ; 5—8 — se repetă aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Exercițiul se reia și cu piciorul celălalt. Se repetă 2 × 8 timpi.

LECȚIA NR. 3

BATTEMENT TENDU. Stînd în poziția I, cu fața la bară, apucat : 1—2 — ducerea piciorului drept înapoi, pe vîrf, bine întins și răsucit în afară ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă alternativ 4 × 8 timpi.

GRAND-PLIÉ. Stînd în poziția a II-a, cu fața la bară, apucat : 1—2 — îndoirea lentă și mare a genunchilor,

fără ridicarea călcîielor, cu şezuta nu prea jos sau înapoi, ci între picioare, menţinînd genunchii bine deschişi, orientaţi lateral; 3—4 — revenire în poziţia iniţială cu picioarele bine încordate; 5—8 — aceleaşi mişcări ca la timpii 1—4. Se repetă alternativ, 4 × 8 timpi.

BATTEMENT JETÉ. Se repetă ca timpi ca la *battement tendu* anterior, dar piciorul se ridică *en l'air* înapoi la 45°, bine întins, menţinînd spatele drept, fără răsucirea bazinului de partea piciorului ridicat.

SOUTENU. Stînd în poziţia I, cu spatele la bară, braţele lateral apucat de bară: 1—2 — ducerea piciorului drept înainte pe vîrf o dată cu îndoirea piciorului stîng; 3—4 — revenire cu genunchii întinşi în poziţia I; 5—6 — *Soutenu* lateral, genunchiul răsucit mult în afară, orientat în sus; 7—8 — revenire. 1—8 — schimbarea prizei cu faţa la bară executînd aceleaşi mişcări şi *Soutenu* în spate, apoi lateral, în „cruce".

LECŢIA NR. 4

(preşcolari — grupa mare)

BATTEMENT TENDU ŞI DEMI-PLIÉ — treceri din poziţia I în a II-a. Stînd în poziţia I cu faţa la bară apucat: 1—2 — *battement tendu* lateral cu piciorul drept; 3—4 — trecere în poziţia a II-a cu *demi-plié*; 5—6 — *battement tendu* cu piciorul stîng cu trecerea greutăţii pe piciorul stîng; 7—8 — revenire în poziţia iniţială. Se repetă 4 × 8 timpi, alternativ.

ROND DE JAMBE. Stînd în poziţia I, cu umărul stîng spre bară, apucat cu mîna de aceeaşi parte: 1—2 — *batement tendu* înainte, cu piciorul drept; 3—4 — *rond* de jambe 90° cu *battement tendu* lateral; 5—6 — *rond de jambe* 90° cu *battement tendu* la spate; 7—8 — revenire în poziţia I. 1—8 — acelaşi *rond de jambe* punctat în cruce, începînd mişcarea din spate. Aceeaşi în partea cealaltă. Mişcarea se poate executa pe jumătate cu priză cu faţa la bară: *rond de jambe* lateral şi spate cu revenire şi cu priza cu spatele la bară:

mișcarea în arc lateral și înainte, astfel se ușurează autocontrolul și se micșorează dificultatea elementului respectiv.

FONDU PAR TERRE (cu vîrful pe sol). Stînd în poziția a V-a, cu umărul stîng spre bară, apucat de aceeași parte : 1—2 — îndoirea genunchiului drept în afară cu vîrful la nivelul gleznei (*coupé* față) o dată cu îndoirea genunchiului de bază *(demi-plié)* orientat în afară ; 3—4 — întinderea piciorului drept răsucit înainte la *battement tendu* o dată cu întinderea genunchiului de bază ; 5—8 — *fondu* lateral. 1—8 — *fondu* începînd din spate, apoi lateral. Executarea mișcării și în partea opusă. De asemenea dacă observăm că sprijinul cu o mînă generează greșeli se va adapta ca și la *rond de jambe* priza cu ambele mîini.

LECȚIA NR. 5

(preșcolari, grupa mare)

BATTEMENT TENDU :

Treceri din poziția a V-a în poziția a IV-a. Stînd în poziția a V-a : 1—2 — *battement tendu* înainte ; 3—4 — trecere în poziția a IV-a cu *demi-plié ;* 5—6 — *battement tendu* înainte ; 7—8 — închidere energică în poziția a V-a. 1—8 — se repetă aceleași mișcări, 2 × 8 timpi, apoi se execută și în partea cealaltă.

FONDU (EN L'AIR) — se repetă exercițiul de *fondu* din lecția a 6-a, cu deosebire că se ridică piciorul la 45°, în cruce.

ADAGIO. Stînd în poziția I, cu mîna stîngă pe bară : 1—4 — *relevé* lent înainte (ridicarea piciorului drept înainte la 90°) ; 5—8 — revenire în poziția I. 1—4 — *relevé* lent lateral ; 5—8 — revenire. 1—4 — *relevé* lent înapoi ; 5—8 — revenire. 1—4 — *relevé* lent lateral ; 5—8 — revenire, deci *relevé* lent în „cruce", 4 × 8 timpi, apoi se execută *relevé* lent în cruce și în partea cealaltă. Pentru un autocontrol mai bun *adagio* se poate executa cu sprijin cu ambele mîini la bară, cu fața sau cu spatele la aceasta, în funcție de ridicarea piciorului.

GRAND BATTEMENT. Stînd în poziția a V-a, cu spatele la bară, cu piciorul drept în față : 1 — *grand battement* înainte (ridicarea piciorului drept întins cel puțin la 90°) ; 2 — coborîrea piciorului drept pe vîrf la *battement tendu* înainte, apoi închidere energică în poziția a V-a ; 3—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 7—8 — *battement tendu* lateral cu piciorul drept și închiderea în poziția a V-a, cu piciorul drept la spate. 1—8 — aceleași mișcări se execută și cu piciorul celălalt.

LECȚIA NR. 6

(pentru elevi din ciclul I)

Dacă elevii din grupa respectivă sînt complet începători, se recomandă inițierea cu elementele de balet clasic prezentate în lecțiile 1—5, apoi se trece în continuare la însușirea lecției nr. 6.

BATTEMENT TENDU. Stînd în poziția a III-a : 1 — *battement tendu* înainte ; 2 — închiderea în poziția a III-a ; 3—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2. 3 × 8 timpi se execută *battement tendu* în cruce : lateral, spate, lateral. 4 × 8 timpi se repetă aceleași mișcări în partea opusă. Menționăm că la *battement* lateral se închide alternativ poziția a III-a în față și spate, la doi timpi.

DEMI-PLIÉ, GRAND-PILÉ ȘI CAMBRÉ. Stînd în poziția I, cu mîna stîngă la bară, brațul drept lateral : 1—2 — *demi-plié* și revenire cu întinderea genunchilor ; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 5—6 — *grand-plié* cu ridicarea în ultimul moment a călcîielor ; 7—8 — revenire 1—2 — trecere în poziția a II-a și *demi-plié* cu revenire ; 3—6 — aceleași mișcări ca la *demi-plié*, dar în poziția a II-a, fără ridicarea călcîielor ; 7—8 — revenire în poziția I, cu brațul drept prin lateral sus. 1—2 — *cambré* (îndoirea trunchiului înainte), cu mișcarea întîrziată a aplecării capului ; 3—4 — revenire ; 5—6 — *cambré* înapoi (extensia ușoară a trunchiului) cu brațul drept sus, rotunjit și aplecarea întîrziată a capului îna-

poi ; 7—8 — revenire cu brațul drept sus. 1—8 — se repetă aceleași mișcări, apoi se execută aceleași mișcări 2 × 8 timpi în partea cealaltă.

PASSÉ. Stînd în poziția a V-a, cu mîna stîngă pe bară, piciorul drept înainte : 1 — ridicarea piciorului drept îndoit cu genunchiul lateral *(passé)*, vîrful piciorului drept tras cît mai sus, peste nivelul genunchiului de bază ; 2 — închiderea poziției a V-a la spate ; 3—8 — aceleași mișcări în continuare executate alternativ. Se repetă 2 × 8 timpi pe fiecare parte.

SOUTENU. Stînd în poziția a V-a, cu mîna stîngă la bară, piciorul drept în față : 1—2 — ducerea piciorului drept pe sol la *battement tendu*, o dată cu îndoirea genunchiului stîng ; 3—4 — revenire ; 5—8 — aceleași mișcări lateral cu închiderea poziției a V-a la spate. 1—8 — se repetă începînd din spate, apoi lateral, 2 × 8 timpi. Se repetă și în partea cealaltă.

LECȚIA NR. 7

(pentru elevi din ciclul I)

BATTEMENT JETÉ și DEMI-PLIÉ. Stînd în poziția a V-a cu spatele la bară, apucat cu ambele mîini, cu piciorul drept în față : 1 — ducerea energică a piciorului drept înainte la 45° ; 2 — închidere în poziția a V-a ; 3—6 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 7—8 — *demi-plié* și revenire. Acest exercițiu continuă în cruce (1—8 — se execută înapoi. 1—8 — se execută lateral, începînd cu închiderea poziției în spate și în final pe timpii 7—8 se închide poziția a V-a cu *demi-plié* și revenire în față). lateral și închide alternativ față-spate, 1—8 —

ROND DE JAMBE ȘI CAMBRÉ. Stînd în poziția I, cu mîna stîngă la bară, brațul drept după *port de bras* înainte se menține lateral pe parcursul mișcării : 1 — *soutenu* înainte cu piciorul drept ; 2 — *rond de jambe* în spate ; 3 — trecere în poziția I cu *demi-plié* ; 4 — întinderea genunchilor ; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Acest *rond de jambe* se numește *en dehors*

(în afară ca execuție față de corp). 1 × 8 — *rond de jambe en dedans* (înăuntru) în sens opus, se începe mișcarea din spate spre față, brațul drept menținîndu-se lateral.

CAMBRÉ. 1—2 — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu ducerea brațului drept prin lateral sus o dată cu *soutenu* lateral cu piciorul drept; 3—4 — revenire în poziția a V-a cu *demi-plié* și întinderea genunchilor, o dată cu coborîrea brațului drept lateral; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. 1—8 — se repetă aceleași mișcări. 2 × 8 timpi se execută și în partea cealaltă.

RELEVÉ-URI ȘI FONDU. Stînd în poziția a V-a, cu fața la bară, apucat, piciorul drept în față: 1—2 — *demi-plié* și *relevé*; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2; 5—6 — *fondu* lateral începînd cu *coupé* față; 7—8 — *fondu* lateral cu *coupé* spate se închide poziția a V-a cu piciorul drept la spate. 1—8 — aceleași mișcări se execută și cu piciorul stîng.

GRAND BATTEMENT. Stînd în poziția I, cu spatele la bară, apucat cu ambele mîini: 1 — *grand battement* înainte cu piciorul drept; 2 — închiderea poziției I; 3—8 — aceleași mișcări ca pe timpii 1—2. 1—8 — aceleași mișcări se repetă și cu piciorul stîng. 1—8 — *grand battement* lateral cu piciorul drept. 1—8 — *grand battement* lateral cu piciorul stîng.

Stînd cu fața la bară, apucat cu ambele mîini în poziția I: 2 × 8 timpi *grand battement* în spate cu dreptul, apoi cu stîngul. 2 × 8 timpi *grand battement* lateral cu piciorul drept și cu cel stîng.

LECȚIA NR. 8

(pentru elevi din ciclul II)

DEMI-PLIÉ, GRAND-PLIÉ ȘI CAMBRÉ. Stînd în poziția I, cu umărul stîng la bară: 1—2 — *demi-plié* și revenire; 3—4 — trecere în poziția a II-a și *demi-plié* cu revenire; 5—8 — se repetă aceleași mișcări ca la timpi 1—4. 1—4 — *grand-plié* și revenire cu închiderea poziției a V-a cu *port de bras* prin înainte lateral, sus.

CAMBRÉ. 1—2 — îndoirea trunchiului înainte (*cambré* față); 3—4 — ridicarea trunchiului cu brațul drept în prelungirea trunchiului; 5—6 — revenirea trunchiului cu brațul sus; 7 — extensia trunchiului menținînd brațul drept sus, capul ușor întors cu privirea spre palma dreaptă; 8 — revenire cu brațul drept sus. 1—8 — se repetă aceleași exerciții.

SOUTENU ȘI DEMI-PLIÉ. Stînd în poziția I, apucat cu mîna stîngă de bară: 1—2 — *soutenu* înainte cu vîrful pe sol, trunchiul înclinat înapoi, cu spatele drept; 3 — revenire în poziția inițială cu *demi-plié*; 4 — întinderea genunchilor cu revenirea trunchiului pe verticală; 5—8 — aceleași mișcări în spate, dar cu înclinarea trunchiului înainte, brațul drept menținut lateral. 1—8 — se repetă aceleași mișcări. Același exercițiu se repetă 2 × 8 timpi și în partea cealaltă.

BATTEMENT TENDU. Stînd în poziția a V-a, cu mîna stîngă la bară, piciorul drept înainte: 1—4 — patru *battement tendu* înainte, cu închiderea fermă a poziției a V-a; 5—8 — patru *battement tendu* lateral, cu închiderea poziției I, iar la ultimul se închide poziția a V-a la spate. 1—8 — se repetă *battement tendu* la spate, apoi lateral.

ÎNVĂȚAREA PREPARAȚIEI LA ROND DE JAMBE. Stînd în poziția a V-a: 1 — mic *developpé* înainte cu *soutenu* (îndoirea genunchiului drept orientat în afară), alunecînd ușor cu partea externă a labei piciorului drept pe treimea inferioară a piciorului stîng (de bază), care se îndoaie o dată cu *port de bras* înainte (poziția a II-a de brațe), iar piciorul drept se întinde la *battement tendu* înainte; 2 — un sfert de *rond de jambe* cu piciorul drept din *battement tendu* înainte, deci se duce lateral *par terre*, o dată cu *port de bras* lateral (ducerea brațului lateral) și întinderea genunchiului de bază; 3—4 — închiderea poziției a V-a cu *plié* și întinderea genunchilor; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4. Se repetă de 2 × 8 timpi.

Menționăm că preparația pentru *rond de jambe* în lecțiile următoare nu va mai fi explicată, ci doar enunțată.

ROND DE JAMBE. Preparație din poziția a V-a. 1 — ducerea piciorului drept în arc de 90° la spate, la *battement tendu*; 2 — trecerea aceluiași picior prin poziția I pînă la *battement tendu* înainte; 3—4 — *rond de jambe* 180° *en dehors* (în afară) cu punctarea piciorului drept cu *battement tendu* la spate și trecerea prin poziția I la *battement tendu* înainte; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 3—4. 1—8 — *rond de jambe en dedans* (înăuntru) cu schimbarea sensului, însă inițial, la primii doi timpi, piciorul drept trece din *battement tendu* față prin poziția I la *battement tendu* spate și pe ultimul timp se închide poziția a V-a în față. *Rond de jambe* se repetă 2 × 8 timpi și în partea cealaltă.

LECȚIA NR. 9

(pentru elevi din ciclul II)

Se repetă identic lecția a 8-a și se completează cu elemente noi, ca: *fondu, adagio, grand battement.*

Fondu ca și *rond de jambe* se execută dintr-o preparație preliminară cu deosebire că se execută în aer la 45° și nu pe sol ca *battement tendu.*

Există o preparație pe care o vom folosi cu elevii mai mari, mai tîrziu, și anume din poziția a V-a *plié* și *relevé* cu *port de bras* obișnuit. Din *relevé* se continuă *fondu-ul*, dar cum noi nu lucrăm încă această mișcare cu *relevé*, ci de pe toată talpa, vom folosi prima preparație.

BATTEMENT FONDU. Preparație din poziția a V-a: 1—2 — *fondu* față *la coupé*, întinderea piciorului înainte la 45°; 3—4 — aceeași mișcare ca la timpii 1—2; 5—8 — două *fondu-uri* lateral, primul *coupé* față, al doilea *coupé* spate și ducerea piciorului lateral. 1—4 — *fondu* spate (de două ori); 5—8 — *fondu* lateral (de două ori), începînd din spate.

ADAGIO. Stînd în poziția a V-a cu brațul drept lateral : 1—2 — *relevé lent* înainte (ridicarea piciorului drept înainte); 3—4 — *porté* lateral (ducerea piciorului drept lateral), cu genunchiul răsucit în sus și bine întins; 5—6 — coborîrea piciorului lateral la *battement tendu*; 7—8 — închiderea poziției a V-a în față. 1—8 — se repetă aceleași mișcări, dar pe ultimul timp se închide poziția a V-a în spate. Aceleași exerciții se repetă din spate, cu *arabesque 2* și *porté* lateral, 2 × 8 timpi, iar pe ultimul timp se închide poziția a V-a în față. Se execută 2 × 8 timpi și în partea cealaltă.

GRAND BATTEMENT CU PASSÉ. Stînd în poziția I : 1 — *grand battement* față ; 2 — închiderea poziției I ; 3—4 — aceleași mișcări ca la timpii 1—2 ; 5 — *passé* ; 6 — *grand battement* față ; 7 — *battement tendu* față ; 8 — închiderea poziției I. 1—8 — se repetă aceleași exerciții. Exercițiul se repetă 2 × 8 timpi, începînd de la spate cu *arabesque 2*.

LECȚIA NR. 10

În această lecție se repetă elementele de balet clasic din lecțiile 8, 9 și 10 și se predau elemente noi, cum sînt elongații, *sauté* din pozițiile I și a II-a.

ELONGAȚII. Stînd pe piciorul stîng, cu fața la bară, apucat cu ambele mîini, cu piciorul drept lateral sprijinit pe bară : 1—4 — alunecarea piciorului drept lateral, fără tragerea bazinului înapoi ; 5—8 — revenire. Se repetă 4 × 8 timpi. Aceleași exerciții se execută și cu piciorul stîng. Aceste elongații se pot executa în cruce, cu participarea trunchiului cu diferite mișcări.

SAUTÉ. Stînd în poziția I, cu fața la bară, apucat cu ambele mîini : 1 — săritură pe verticală cu întinderea energică a vîrfurilor în jos, păstrîndu-le răsucite în afară și aterizare în poziția I, rulînd tălpile de pe vîrf, pe periniță ealcîi ; 2—8 — aceleași mișcări ca la timpul 1. 1 — *échappé* (săritură în poziția a II-a) ; 2—8 — *sauté*-uri pe fiecare timp.

LECȚIE DE DANS CLASIC ȘI ELEMENTE DE GIMNASTICĂ RITMICĂ SPORTIVĂ LA BARA DE PERETE

(pentru avansate)

EXERCIȚIUL 1. Stînd cu fața la bară : joc de gleznă simplu, apoi alternativ cu dublă arcuire ; arcuire pe ambele vîrfuri întoarse pe partea dorsală, cu genunchii îndoiți și revenire.

EXERCIȚIUL 2. Stînd cu spatele la bară în poziția a VI-a : balansarea picioarelor alternativ înainte, apoi lateral și înapoi din stînd lateral și cu fața la bară.

EXERCIȚIUL 3. Stînd în poziția a VI-a, cu mîna stîngă apucat de bară, brațul drept lateral : 1—4 — *cambré* cu rotarea brațului drept sagital prin înainte înapoi, cu atingerea călcîiului drept și îndoirea genunchilor ; 5—8 — aplecarea trunchiului înainte cu apucarea gleznelor, menținere. 1—6 — val de trunchi înainte lent ; 7—8 — revenire.

EXERCIȚIUL 4. *Temps lié combinat cu balans de trunchi, balansuri în opt orizontal, zdupuri, echilibru.* Stînd în poziția a V-a cu umărul stîng la bară : *temps lié* înainte și înapoi, se repetă 2 × 8 timpi ; *temps lié* lateral, se repetă 2 × 8 timpi ; prin *passé* preparație din lateral în poziția a V-a cu *demi-plié* și zdupuri, ridicarea piciorului drept la *passé*, întoarcere de 360° la dreapta cu *relevé* și revenire cu piciorul drept în poziția inițială cu *demi-plié*. 1—8 — se repetă zdupurile. 1—2 — *passé, développé* lateral și *tombé* (cădere) în poziția a II-a *demi-plié ;* 3—5 — balans relaxat de trunchi cu semirotare de la stînga spre dreapta pe jos, la stînga, cu ambele brațe în același sens ; 6—8 — rotarea frontală a brațului drept. 1—8 — același balans în partea opusă. *Balansul în opt :* se menține poziția a II-a, dar în *relevé*. 1—4 — balans de trunchi în opt orizontal cu brațul drept la stînga ; 5—8 — aceleași mișcări în partea opusă. *Echilibru :* 1—2 — *passé* cu piciorul drept ; 3—8 — semicuib cu piciorul drept îndoit la spate, apucat cu mîna dreaptă de vîrf. 1—2 — *arabesque* 2 ; 3—4 —

trecere pe genunchiul drept cu *cambré* mare, brațul drept sus; 5—8 — *cambré* cu trei *developpé*-uri scurte cu piciorul stîng la *passé*, brațele sus (poziția a III-a)

EXERCIȚIUL 5. *Demi-plié, grad-plié* și *tombé* (dezechilibrare). Poziția I: 1—2 — *demi-plié* și revenire; 3—4 — *cambré* de trunchi înainte, cu *port de bras*, cu revenire; 5—6 — *grand-plié;* 7—8 — patru valuri de brațe lateral cu *relevé*. 1—8 — aceleași mișcări din poziția a II-a. 1—2 — ducerea piciorului drept la *battement jeté* lateral, îndoirea genunchiului drept răsucit la stînga o dată cu îndoirea genunchiului de bază și aplecarea trunchiului rotunjit și răsucirea la stînga cu *port de bras;* 3—4 — *grand battement* cu piciorul drept, *tombé* lateral dreapta cu îndoirea trunchiului lateral stînga (dezechilibrare) și balans frontal de trunchi de la stînga, pe jos, spre dreapta cu ducerea ambelor brațe lateral, dreapta sus, cu fandare pe piciorul drept; 5—6 — val de trunchi lateral spre stînga; 7—8 — val lateral spre dreapta și revenire la poziția a V-a, cu *relevé*. 1—8 — se repetă ultimii opt timpi.

EXERCIȚIUL 6. *Relevé-uri*. Poziția a V-a: 1—2 — *echappe* la poziția a II-a în *relevé*; 3—4 — revenire cu *demi-plié;* 5—8 — aceleași mișcări ca la tempii 1—4. 1 — *echappé* la poziția a II-a cu *relevé* și *port de bras* la poziția a VII-a de brațe; 2 — revenire cu *plié*, cu *port de bras* la poziția I; 3—8 — aceleași mișcări cu închidere la spate și reluarea exercițiului de la spate.

EXERCIȚIUL 7. *Battement tendu*. Poziția a V-a: 1—2 — *battement tendu* înainte; 3—4 — *developpé* înainte și închidere în poziția a V-a; 5—6 —*plié* în poziția a V-a și *relevé* cu întoarcere 180° la stînga tot în poziția a V-a; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6 spre dreapta. 1 — *battement tendu* lateral din *piqué* și închiderea poziției a V-a în față; 2—8 — aceleași mișcări ca la timpul 1 alternînd închiderea poziției a V-a spate-față. 1—2 — *pasé* cu piciorul drept lateral (din *battement tendu* scurt cu punctarea solului cu călcîiul) de două ori; 3—4 — închiderea poziției a V-a la spate; 5—8 — aceleași mișcări ca la timpii 1—4 cu închiderea poziției în față.

EXERCIȚIUL 8. *Battement jeté și pointé-uri.* Poziția a V-a stînd pe vîrfuri *(piqué)*: 1—2 — trei *battement jeté*-uri înainte; 3—6 — patru *cloch-uri* mici (balansuri mici din șold, cu piciorul bine întins, cu treceri prin poziția I); 7 — *jeté pointé* înainte; 8 — închiderea poziției a V-a în față. 1—8 — *pointé*-uri duble în cruce. 1—8 — șase *battement jeté*-uri laterale; 7—8 — închiderea poziției a V-a la spate. Se execută 3 × 8 timpi aceleași mișcări începînd de la spate.

EXERCIȚIUL 9. *Rond de jambe. Balans de trunchi în opt și cambré.* Poziția a V-a: 1—4 — două *rond de jambe* simple *en dehors;* 5—8 — *rond de jambe en dehors* cu *plié.* 1—8 — aceleași mișcări *en dédans.* 1—2 — un *grand rond de jambe jeté en dehors en l'air;* 3—4 — *rond de jambe* simplu *en dehors par terre;* 5—8 — aceleași mișcări. 1—8 — *grand rond de jambe jeté* și simplu *en dédans* (de la spate), din poziția a V-a și a II-a, în final trecere în poziția a VI-a. 1—7 — două balansuri de trunchi și braț în opt orizontal, cu val de trunchi înainte; 8 — se deschid vîrfurile și se închide poziția a V-a. 1—2 — *relevé* lent înainte; 3—4 — *porté* lateral; 5—6 — *arabesque* cu *penché;* 7—8 — *arabesque, piqué-uri* și se închide poziția a V-a la spate. 1—7 — aceleași mișcări din spate, dar cu *cambré* mare în *piqué* pe piciorul de bază întins; 8 — revenire în poziția inițială.

EXERCIȚIUL 10. *Balans de picioare.* Din poziția a V-a: balansări ale picioarelor înainte, lateral, spate, cu trunchiul pe verticală, la orizontală, sub orizontală, cîte opt în fiecare direcție.

EXERCIȚIUL 11. *Battement fondu* din poziția a V-a simplu și dublu (cu două *relevé*-uri, cu *plié* pe o măsură), în cruce.

EXERCIȚIUL 12. *Balans de picioare.* Din poziția I: balansarea picioarelor în arc înainte, lateral, la spate, cu trunchiul pe verticală, la orizontală și sub orizontală.

EXERCIȚIUL 13. *Adagio.* Poziția a V-a: 1—4 — *relevé* lent înainte; 5—6 — *porté* lateral; 7—8 — *cambré* lateral stînga cu *port de bras* la poziția a III-a (brațul

sus) și revenire. 1—2 — *passé;* 3—4 — *arabesque 2;* 5—6 — trecere pe genunchiul drept, cu *cambré* cu brațul sus și ridicarea piciorului stîng înainte întins; 7—8 — ridicare în *arabesque-piqué 4* pe piciorul drept. 1 — trecere în poziția a IV-a; 2—4 — *grand-plié* și revenire la *passé;* 5—6 — preparație în poziția a IV-a, cu piciorul drept înapoi; 7—8 — piruetă *en dehors* la *passé* în final, cu piciorul drept *attitude* față. 1—4 — echilibru în *attitude* față *piqué,* brațele sus în poziția a III-a; 5—6 — *allongé plié* pe piciorul de bază, cu întinderea piciorului drept din poziția *atitude* față; 7—8 — revenire în poziția inițială.

EXERCIȚIUL 14. *Balans de picioare. Din poziția I: balansări ale picioarelor în cloche mic și mare,* cu apucarea piciorului și menținere izometrică, statică, în cruce (en l'air), cîte 16 timpi pe fiecare direcție și mai mult, în funcție de gradul de pregătire și antrenament al executanților.

EXERCIȚIUL 15. *Battement frappé.* Din poziția a V-a: *frappé* simplu și dublu, cîte unul în cruce.

EXERCIȚIUL 16. *Grand battement și jeté pointé.* Din poziția a V-a: 1—4 — de patru ori *grand battement;* 5 — *grand battement jeté pointé;* 6 — închiderea poziției a V-a; 7—8 — aceleași mișcări ca la timpii 5—6. Se execută în cruce.

EXERCIȚIUL 17. Elongații în cruce cu un picior pe bară, cu alunecarea piciorului sprijinit pe bară pînă în sfoară. Din această poziție se pot executa *cambré*-uri în toate direcțiile, circumducții de trunchi etc.

Dansul de caracter

În cazul pregătirii colectivului pentru euritmie se pot învăța și variații de pași specifici diverselor popoare, cu ținuta corespunzătoare, din care se vor executa combinații de dans: românesc, rusesc, polonez, cehoslovac, unguresc, spaniol, italienesc, tirolez, grecesc, chinez, oriental, african ș.a.

De aceea se recomandă ca profesorul de educație fizică să ia lecții practice speciale în acest scop, să învețe diverși pași, combinații de dans de caracter, știut fiind că tineretul manifestă un interes deosebit pentru cunoașterea modului autentic de a dansa al diverselor popoare. Astfel, reușesc să le cunoască temperamentul, dar în același timp se instruiesc și ei, mărindu-și aria bagajului motric, perfecționîndu-și coordonarea, ritmul și muzicalitatea.

Dansul istoric

În această categorie se încadrează dansurile de diverse origini, care s-au bucurat de mare popularitate și în alte țări, integrîndu-se în repertoriul dansurilor de salon, căpătînd astfel un caracter universal. Vom face o scurtă trecere în revistă a acestora, iar în final ne vom opri la dansurile care au cunoscut o mai mare popularitate.

Înaintea primului război mondial au cunoscut popularitate valsul cu figuri, foxtrotul, tangoul ș.a.

Prin contrastul antrenului acestor dansuri au captat atenția cele lente ca *blues*-ul, *slow*-ul, dar paralel și trepidantul *shimmy*. O mare aderență au avut-o *charleston*-ul și *black-bottom*-ul, dar primul a fost mult mai bine asimilat. Pe același loc cu *charleston*-ul s-au aflat tangoul și valsul. Prin anii 1935 apar conga, rumba, *bighina* etc. *Frenchcancanul* — acest dans plin de fervoare, antren, cochetărie șocantă — a cunoscut și cunoaște succes.

Acestea au fost dansurile moderne în mare „vogă" la timpul lor, dar care au rămas și în zilele noastre. Dintre cele menționate este bine să fie învățate (dacă nu toate) dansurile care au cunoscut o mare popularitate, cum au fost : valsul (cel de salon — provenit din Austria și Germania, și cel acrobatic, creat în America), *foxtrot*-ul, tangoul, *charleston*-ul, conga, rumba, *cha-cha*. Dansurile moderne formează executanților deprinderi motrice bazate pe viteză de reacție în diferite formule ritmice, le dezvoltă simțul muzical și totodată le completează multilateral cunoștințele de mișcare într-o manieră modernă.

Ceea ce este și mai important este faptul că tinerii le învață și le dansează cu multă plăcere, în plus le creează o stare emoțională propice de lucru, cu o receptivitate sporită în antrenament.

Dansul contemporan

Cuprinde de fapt dansurile moderne, de actualitate, la „modă", cele de astăzi. Dintre acestea menționăm dansurile de societate curente, ca : *rock-and-roll*, „Rața mănâncă", Autostopiștii, *Memfis*, *Belfast* etc. În concluzie orice dans la modă trebuie învățat. Dansul contemporan se mai referă și la dansul modern de scenă. Indiferent de ritmica modernă abordată, a unui *rock*, *charleston* etc. combinațiile de dans de actualitate înglobează în zilele noastre elemente de balet combinate cu elemente de gimnastică ritmică, preacrobatică (elemente mai simple premergătoare celor acrobatice) și variații de pași de dans, dîndu-i o formă atractivă pentru tineret. În cazul în care creația contemporană este bazată pe dansul clasic profesionist, aceasta primește și calitatea de a fi de înaltă ținută artistică.

Dansurile moderne, contemporane, pe lîngă perfecționarea diferitelor calități fizice și formarea ritmului, muzicalității, dezvoltă și o coordonare specifică dansului.

Pregătirea specială în euritmie se realizează cu ajutorul multor mijloace ale artei actorului, care se pot transfera și anume :

a) mimica (expresivitate facială) ;

b) mijloace de expresivitate prin gest și atitudine ;

c) pantomimă — dansul de expresie (mijloace colaterale).

Aceasta este partea ce mai dificilă, dar și cea mai apropiată și indispensabilă realizării artistice a euritmiei.

Mimica reprezintă de fapt modificările fizionomiei care exteriorizează o gamă variată de sentimente, emoții, trăiri determinate de situații de moment sau roluri artistice.

Mimica trebuie să fie axată obligatoriu pe sensibilitate și nu pe un studiu singular al contracției mușchilor faciali fără substrat emoțional, idee total greșită și lipsită de simț artistic, pe care Lilly Bulandra o categorisea ca „strîmbături caraghioase" pe bună dreptate, fiind lipsite de viabilitatea sentimentelor, a trăirii și deci de viață.

De aceea este obligatoriu ca expresivitatea mimicii să fie mobilizată și compusă firesc din declanșarea unei idei, a unui sentiment, ca și în cazul euritmiei de diferitele genuri de poezii care pot fi : vesele, duioase, triste, revoluționare, care să declanșeze sentimente de bucurie, blîndețe, supărare, mînie, dorință de pace etc.

În această idee menționăm că pentru a ilustra cu măiestrie sentimentele exteriorizate prin mimică, executanții din ansamblul de euritmie trebuie să fie testați inițial și pe criteriul calităților artistice, al sensibilității, al inteligenței etc. Expresivitatea facială de calitate solicită executantului sensibilitate, finețe, inteligență artistică ascuțită, spirit de observație, putere de discernămînt, putere de exteriorizare prin trăire intensă și nu formală. Fotografia 29 este un exemplu de expresivitate prețioasă sau formală la toate executantele, cu excepția primei gimnaste din rîndul doi din dreapta, sau fotografia 30 în care prima executantă lasă impresia că doarme, cea din mijloc zîmbește ca la fotograf și numai gimnasta de pe genunchi ne comunică expresiv mișcarea, deși se constată un efort de expresivitate facială. Același grup în următoarele trei ipostaze prezintă observații, astfel în fotografiile 31, 32 și 33 executanta din mijloc privind în la obiectiv a ieșit din relația expresivității de grup ; în fotografiile 32 și 33 expresivitatea este foarte bună, interiorizată, la cele două gimnaste din dreapta, dar indiferentă și egală gimnasta blondă din stînga. În fotografia 31 se simte coeziunea expresivității corporale și faciale de grup care nu evadează din interiorul grupului, atît de necesară interpretării în genul euritmic.

Exemplele date, pe lîngă observațiile critice privind expresivitatea de profunzime, în altă ordine de idei, pot servi ca modele de coeziune plastică de grup.

Este necesar ca mimica să fie naturală, dar artistică, fără exagerări care să supere sau mai grav să stîrnească rîsul spectatorilor.

Privirea ca „fereastră a simțurilor interioare" poate electriza publicul cînd ansamblul de euritmie trăiește la unison și are aceeași gîndire și exteriorizare artistică.

Este absolut necesară o autonomie rezervată expresivității față de opera literară, în cazul nostru față de poezie. Printr-o expresivitate realizată — dacă este posibil la modul optim — la nivel profesional de actorie, putem fi convinși că poezia va prinde viață, iar euritmia se va putea numi cu adevărat o nouă creație, față de simpla lectură a poeziei. De aceea în această privință recomandăm colaborarea, dacă e posibil, cu actorul care ne dă certitudinea interpretării corecte, artistice a poeziei.

Tudor Vianu în „Arta actorului" vorbește de o *„luciditate călăuzitoare"* privind problema sentimentului și trăirii acestuia. Așa cum actorul trebuie să-și dirijeze și să-și dozeze sentimentele pentru ca „arta actorului să fie tehnică", tot așa și executanții din ansamblul de euritmie trebuie îndrumați în același mod. Interpretarea exagerată afectată duce în final la o expresivitate care frizează ridicolul.

Sugerăm ca în etapa de creație atît creatorul care e în faza de concepție și de căutări, cît și colectivul care interpretează, la această primă „trăire", să se lase pătrunși de fiorul sentimentelor momentelor emoționale generate de pulsul creației, deoarece aceasta le va deschide o primă cale a expresivității. Ulterior însă, mimica trebuie realizată pe baza inteligenței artistice diriguitoare, dotată cu spirit critic și luciditate. Așadar, mimica, legată logic de celelalte mijloace de expresivitate, va fi decantată judicios în vederea integrării unitare coordonate în cerințele de idei și sentimente ale poeziei.

Or, pentru ca ansamblul să dispună de mijloace de expresivitate, facem cîteva recomandări, care le-am culeș din practică, fără pretenția că am epuizat aria, ele putînd fi completate, îmbogățite.

Ca indicații preliminare recomandăm :

— la selecție să fie preferați în ansamblul de euritmie aceia care sînt dotați cu : inteligență, sensibilitate, curaj, îndrăzneală și cu personalitate. În plus, să aibă o pregătire complexă din diverse domenii și să îndrăgească poezia ;

— în colaborare cu un psiholog (dacă dispunem de el) să fie testați din acest punct de vedere.

Cu aceste calități munca de realizare a expresivității, a mobilității mimicii va fi cu mult ușurată.

Ca mijloace ajutătoare pentru formarea gamei variate a mimicii enumerăm cîteva desprinse din creația metodică practică cu colective de studente și studenți, deși nu erau înzestrați cu calități actoricești deosebite.

1. Vizionarea expozițiilor de pictură, sculptură sau prezentarea unor materiale didactice în care să fie redate capete de expresie. Modele de expresii faciale : gravură după Ch. Le Brun în : H. Testelin. Prezentarea reproducerilor la fiecare lecție, fie o pictură, o sculptură cu o temă expresivă ce urmează să fie preluată și exersată practic.

2. Autocontrol în oglindă, apoi pe perechi și în grup, cu profunzimea interpretării trăirii dirijate pe diverse teme propuse, în vederea formării unei expresivități artistice.

3. Teme muzicale și cîteva versuri cărora executanții să le creeze mimica adecvată.

4. După învățarea gamei variate de expresivitate se poate trece la mimica de „crescendo" și „descrescendo". De exemplu : de la bucurie la enervare, la furie, sau de la tristețe la durere, la sfîrșeală.

5. Pentru obținerea mobilității mimicii de contrast se recomandă exerciții de expresivitate facială de finețe, cum sînt cele :

— de la fericire la nenorocire ;
— de la duioșie la frică ;
— de la plăcere la dezgust ;
— de la dragoste la ură ;
— de la gelozie la indiferență etc.

6. În mod special, pentru poezia care este în lucru se pot efectua exerciții speciale de expresivitate adecvată euritmiei respective.

Acestea sînt cîteva sugestii metodice care pot fi completate de fiecare specialist după genul sau metoda proprie pe care o abordează în lucru cu colectivul său.

Subliniem însă că redarea expresiei numai după albume de figuri expresive, fără să fie rezultatul unor trăiri, fără viață, căldură, sentimente etc., deci simple rețete de mimică convențională, deservește total expresivitatea artistică.

De-a lungul timpului gestul a fost apreciat ca un limbaj cu certă autonomie artistică, așa cum era și în spectacolele rituale din Grecia antică, în drama tradițională chineză, indiană sub forma mimodramelor, de altfel ca și în zilele noastre.

În afara simbolurilor, creatorul euritmiei trebuie să găsească și corelația dintre cuvînt-gest-atitudine-postură sau „poză", care să conțină o linie plastică, expresivă. După unii autori atitudinea și gestul sînt legate de mimică, dar în cazul de față noi le prezentăm separat dată fiind importanța gestului în euritmie.

În cazul euritmiei gestul, atitudinea, poza nu se referă la mișcări mici, limitate de mîini, brațe sau cap, ci include plastica limbajului tehnic al întregului corp. În acest scop ne vom prevala eficient de pregătirea fizică generală, de bază și specială în obținerea gesticii, a atitudinilor artistice, frumoase, armonioase, care să ne releve o adevărată artă prin limbajul tehnic corporal, dar se cere, în general, ca grupul euritmic să posede o pregătire multilaterală. Privind studiul de gest și atitudine într-o linie plastică vom prezenta cîteva fotografii cu foste gimnaste.

În vederea exersării, am putea spune infinitelor posturi, atitudini, ca și în cazul obținerii expresivității faciale că este bine să se dea sarcini-teme în lecție, similare celor de mimică, la care se va completa mișcarea corporală.

Dificultatea metodică a lecțiilor de euritmie constă în amprenta artistică profund creatoare pe care o solicită atît profesorului, cît și executanților.

Ceea ce este pretențios de realizat în euritmie nu este numai gestica, atitudinea unei persoane, ci realizarea unei expresivități și mișcări unitare de grup în vederea sublinierii ideii sau sentimentului ce urmează a fi redat.

În acest scop, studiul atent al picturii universale, al sculpturilor ne instruiește și ne inspiră totodată în munca noastră de creație.

Cîteva exemple în acest sens sînt edificatoare. André Lhot, în lucrarea sa „Să vorbim despre pictură", analizînd lucrarea lui Rafael „Bărbați în scenă de luptă" afirmă: „Vedem gesturile, care în loc să vibreze în vid, sprijinindu-se de linii fictive, și nimic nu există... care să nu se înscrie într-un arabesc solid".

De asemenea, în lucrarea „Danse", de Francis de Miomandre, care redă aspecte din istoria dansului la egipteni și greci sînt deosebit de sugestive, privind mișcarea și expresivitatea corporală, de exemplu, „Dans de lamentare" (Egipt), „Dans bahic" (Grecia) și multe altele.

Toată problematica complexă analizată pînă acum privind pregătirea profesorului de euritmie poate fi completată și subliniată cu ajutorul diferitelor obiecte portative și recuzitei auxiliare, ca: ramuri, flori, tamburine, flaut etc...

Pantomima este arta de a exprima idei și sentimente prin mimică și gesturi. Deci însumarea celor două mijloace enunțate anterior.

Grecii au transmis romanilor concepția despre dans și pantomimă, așa cum reiese din „Istoria baletului": „Ca spectacol romanii prețuiau mai mult pantomima decît dansul și arta mimului a atins în timpul civilizației romane o înaltă culme".

În zilele noastre celebrul Marcel Marceau a făcut o adevărată artă din pantomimă.

Pantomima, ca metodă auxiliară în realizarea interpretării artistice a euritmiei, reprezintă mijlocul cel mai

dificil, dar este foarte apreciat de elevi din momentul în care găsesc căi de soluționare a temelor pantomimice date de profesor.

Aceste teme trebuie să fie ușoare, accesibile pentru executanții de euritmii, care pe parcursul procesului instruirii, în funcție de gradul de pregătire, pot deveni mai complexe, cu o exigență artistică sporită. Noi nu o recomandăm în mod special decît ca o pregătire de bază orientativă a mimului. La începători exercițiile complexe pot dăuna expresivității de rafinament.

La început se cer forme cît mai variate de mers: pe vîrste, mers artistic de balerină, de sportiv, de ostaș, mersul omului trist, vesel, mersul omului urmărit sau al hoțului, mersul specific diverselor clase sociale ș.a.m.d

După o perioadă pregătitoare se poate trece la teme improvizate simple, de muncă fizică, intelectuală, din mediul uman sau al faunei, florei etc., legarea lor prin gesturi sau mișcări imitative, afective.

Imitative. Croitorul care pune în ac, coase, își face un costum nepotrivit și-l îmbracă în diverse moduri; alergătorul de maraton neantrenat; profesorul de modă veche etc.

Afective. Idilă din 1920, inocența pusă în valoare prin comic; idila dintre o pisică și un motan; iubire neîmpărtășită ș.a.m.d.

Deci, în final, realizarea unor „minilibrete" impuse sau creații personale pe care colectivul să le „ghicească", modalitate care dă satisfacție de verificare a elevilor privind puterea de comunicare expresivă a acestora în cadrul procesului didactic.

După viziunea lui Noverre, el era pentru contopirea dansului cu expresivitatea pantomiei (din care și noi putem împrumuta prin transfer pentru euritmie). Dar foarte important este de reținut că marele maestru a evitat abuzul de pantomimă. Referindu-se la pantomima exagerată, Noverre afirma că acest gen executat fără *o bază tehnică solidă* de dans poate da rezultate... funeste!

COMPLEXITATEA PROBLEMELOR DE REGIE PENTRU REALIZAREA EURITMIEI

Cu competența specialistului, Horia Deleanu în „Regizorul și teatrul" remarcă : *„Avîndu-și punctul de pornire în existența textului dramatic, manifestîndu-se creator, regia își dobîndește calitatea de artă autonomă. Aceasta nu trebuie însă să ne facă niciodată să săvîrșim eroarea de a considera regia un scop în sine"*.

Regizorul, care este în același timp și coregraf, poate și interpret... și „de toate", va trebui ca în realizarea unei euritmii să țină seama și să selecționeze, să distribuie și să echilibreze toate cerințele scenice care se încadrează fidel în euritmie pentru a-i pune în evidență și chiar ridica valoarea artistică.

Menționăm că neglijarea problemelor de regie din etapa preliminară spectacolului, dar și a celor legate direct de regia euritmiei pe scenă, cu certitudine va știrbi din valoarea artistico-emoțională, ba mai mul, ar putea provoca insucces euritmiei.

În continuare prezentăm problemele privind :

— sarcinile regizorale preliminare pregătirii euritmiei ;

— sarcinile de regie în vederea prezentării euritmiei în spectacol.

Sarcinile regizorale preliminare pregătirii euritmiei sînt :

a) selecția componenților ansamblului după criteriile menționate anterior ;

b) pregătirea judicioasă a ansamblului prin conștientizarea executanților în ceea ce privește interpretarea artistică ;

c) selecția poeziei în funcție de cerințele aniversării în sensul ca aceasta să se preteze și chiar să faciliteze o creație euritmică ;

d) alegerea fondului muzical trebuie să aibă o logică artistică și să corespundă temei poeziei. În ce privește folosirea dinamicii muzicale, aceasta trebuie să sublinieze

acele momente din vers care se cer, ca și anumite pauze dintre strofe sau momente culminant emoționale, pe care le degajă poezia ;

e) alegerea recitatorului, de preferință un actor sau o actriță care nu cade în greșeala unor tirade monotone, care știe să-și folosească inflexiunile vocii și să speculeze pauzele în recitarea poeziei. Cînd nu există această posibilitate trebuie să fim exigenți în alegerea recitatorului sau a recitatorilor. Dacă se recurge la ultima formulă recitatorul sau grupul trebuie instruit cu multă grijă, mai ales în ritmică, tempoul interpretării care să favorizeze mișcarea euritmică, fără să o tărăgăneze, respectînd ritmica firească a poeziei.

Pentru recitatorii amatori se impune o atenție deosebită timbrului vocal, dicțiunii care trebuie să fie corectă, expresivă și cît mai agreabilă. Se va insista asupra artei de a citi, astfel încît să pătrundă intențiile poetului, subliniindu-i ideile, cuvîntul de valoare, spre a fi colorat într-o intonație logică fără folosirea abuzivă a inflexiunilor vocii în intonații. Mare atenție se impune la tempoul și ritmul poeziei, cu evitarea accelerării debitului care întunecă dicțiunea. De asemenea trebuie acordată atenție deosebită interpretării punctuației și speculării pauzelor în funcție de ceea ce reprezintă acestea : cugetare, bucurie, spaimă, surpriză, întrebare — cu urcare de ton sau invers, un răspuns cu coborîre de ton ș.a.m.d.

Cerința de bază este că recitarea trebuie potențată artistic, fără ca versurile să tindă să capteze total publicul pînă la intropatie ;

f) stabilirea costumelor se face după ce s-a prezentat o schiță și s-au purtat discuții, s-au făcut îmbunătățiri, se execută un costum de probă, apoi se trece la vizionarea unei repetiții. Dacă nu corespunde euritmiei se aduc modificările necesare sau se schimbă complet. Profesorul poate decide singur asupra costumului în cazul în care pregătirea îi dă această certitudine. După stabilirea costumului se fac una-două repetiții cu costume în sala de antrenament pentru ultimele retușări ;

g) ornamentarea obiectelor portative, eșarfelor, recuzitei se face în funcție de necesitățile artistice.

h) alegerea coafurii comune sau a eventualelor paruri, a elementelor ornamentale care, de asemenea, sînt necesare prezentării euritmiei ;

i) aplicarea machiajului este necesară nu pentru valoarea lui estetică cum am fi tentați să credem, cît pentru valoarea funcțională, pentru a accentua trăsăturile de expresie ale feței. Aceste trăsături nu trebuie exagerate, ci numai atît cît să le sublinieze pe cele naturale.

Dacă măștile teatrului antic, accentuate, se datorau spațiului, distanțelor mari și mai ales lipsei de lumină la rampă, în actualele condiții machiajul exagerat este în detrimentul mimicii, ba mai mult, în forma artistică de comunicare, euritmia, pericolul de ridicol este mai mare dacă se aplică un machiaj de pantomimă alb pe toată fața sau în culori stridente, obositoare. Mobilitatea feței, expresivitatea apare opacă, acoperită parcă de un paravan inexpresiv. În cîteva antrenamente preliminare spectacolului se recomandă exersarea în acest scop pentru ca fiecare executant să știe să-și aplice un machiaj estetic natural, dublat de expresivitatea specifică figurii sale, la care trebuie adăugate inteligența artistică și talentul care contribuie la ridicarea valorii artistice a euritmiei.

Scenografia — decoruri, costume. Scenografia nu trebuie să fie un scop în sine, care să facă să se simtă ostentativ mîna regizorului. Noverre J. G. în lucrarea „Scrisori despre dans și balete", referitor la studiile unui maestru de balet (care sînt absolut valabile și pentru creatorul de euritmie), spune că acesta trebuie să posede cunoștințe despre istorie, mitologie, geografie, anatomie, geometrie și perspectivă, la care noi am mai adăuga pe cele din artele plastice și celelalte arte. Însuși Noverre era pasionat după pictură și considera baletul o pictură vie. De aici logica raporturilor dintre balet și arta figurativă, care presupune serioase studii despre decor și costume, privind simțul culorilor, influența luminii asupra acestora cunoștințe care să folosească montării unui spectacol în general, dar ale cărui legi scenice sînt perfect aplicabile în cazul euritmiei.

Decorul are un rol funcțional, o ambianță care să răspundă atmosferei pe care o cere euritmia. Cînd nu avem asemenea posibilități materiale pentru realizarea unui decor, ne putem folosi de un fundal de cortină sau decor existent, dar care să nu încarce sau să strice ambianța pe care o cere poezia. Este indicat ca decorul să fie plastic, să nu apară caraghios, ca o caricatură naturalistă.

Costumele trebuie să răspundă conținutului de idei ale poeziei alese, așa cum am încercat să facem în lucrarea de față, dar care la rîndul lor să se integreze și în decor.

Distribuirea judicioasă cromatică a decorului și costumelor, precum și a obiectelor portative, recuzita folosită în mișcare vor trebui să dea o sinteză clară pentru a pune în evidență relieful figurilor și mișcărilor prin desen și pete de culoare. „Cînd decorul va fi făcut pentru costume, iar acestea pentru decor, farmecul reprezentației va fi complet", spunea Noverre pe bună dreptate și după o experiență din care s-au inspirat nenumărați epigoni de specialitate.

Maurice Bejart — epigonul lui Noverre, aplica în totalitate concepțiile acestuia, în plus în secolul al XX-lea, el întrebuința vocea umană pentru a amplifica vibrațiile de emoție ale publicului, fapt care ne dovedește o dată în plus viabilitatea experienței neprețuite a lui Noverre transferabilă și în euritmie.

Sarcini de regie în vederea prezentării euritmiei în spectacol.

Dacă toate problemele preliminare regizorale au fost realizate și verificate experimental din timp, repetițiile pe scenă lucrate operativ în condiții de spectacol cu lumini, decoruri, orientare în scenă etc. oferă certitudinea că euritmia poate fi prezentată artistic chiar cu retușările de ultimă oră.

Acum trebuie să funcționeze perfect colaborarea scenografului cu regizorul de lumini, care trebuie să evidențieze costumele și mișcarea.

Profesorul (coregraful) își fixează în funcție de spațiul scenei mișcarea, formațiile, punerea în valoare a poziției, a mișcărilor, a amplasamentului grupului față de punctul 1, care este direcția principală. Dacă inițial concepția a fost creată pentru „punctul 1", publicul, și ansamblul trebuie orientat pe scenă în acest scop.

De asemenea, trebuie verificată amplificarea. Nu recomandăm, în general, prezența recitatorului în scenă. Euritmia poate fi interpretată sub formă de cor de voci sau de dialog ; între cor și o singură voce sau combinație mixtă — voce feminină cu voce masculină, sub formă de canon, chiar sub forma unui montaj literar. Or, în acest caz, pentru a concentra atenția publicului spre euritmie trebuie neapărat ca fondul muzical și poezia să fie imprimate pe bandă magnetică, pe viteză profesională 19 sau 38. Deci, înaintea spectacolului verificăm starea stației, modul în care se aud sunetele în scenă și în sală, ținînd seama că o sală plină reduce intensitatea audiției.

O dirijare corectă din punctul de vedere al regiei va viza luminarea scenei pe culori, intensitate, pe spații sau scăldarea totală a scenei în lumină, în întuneric, în semiîntuneric, efecte de „contrejour", stroboscop etc.

În funcție de necesități, dacă este indicată istorisirea unor evenimente preliminare, așa cum sugerează Bertolt Brecht în „Scrieri despre teatru", despre efectul de distanțare, se pot aplica și în euritmie cu eficiență artistică diverse efecte de scenă auxiliare, cum ar fi : scenografia, songuri, proiecții de film, mediate deci de tehnica actului de distanțare. Aceasta face contactul dintre public și spectacol și este mediată nu prin starea de vrajă, catarsis, produsă pe scenă asupra receptorilor, ci tocmai prin luminarea lucidă, clară a sentimentelor acestuia. Deci, efectul de distanțare să nu accentueze opacitatea unei situații, ci să aibă calitatea de a o clarifica.

Tehnicienii, mașiniștii vor fi instruiți pentru manevrarea decorurilor sau elementelor de decor pe parcursul euritmiei, precum și cu amănuntele privind modul în care se trage cortina : lent, energic, cu viteză moderată, cînd, ș.a.m.d.

De asemenea, modul în care un ansamblu știe să salute în final, să mulțumească publicului cu discreție, cu zîmbet reținut, modest, să coboare pleoapele lent o dată cu reverența sau înclinarea capului, fără a căuta cu privirea o rudă sau cunoștințe în sală etc., dovedește instruirea artistică, precum și tehnica de înaltă clasă a ansamblului și a profesorului sau coregrafului, care prin modul cum a făcut pregătirea dovedește că este un artist complet.

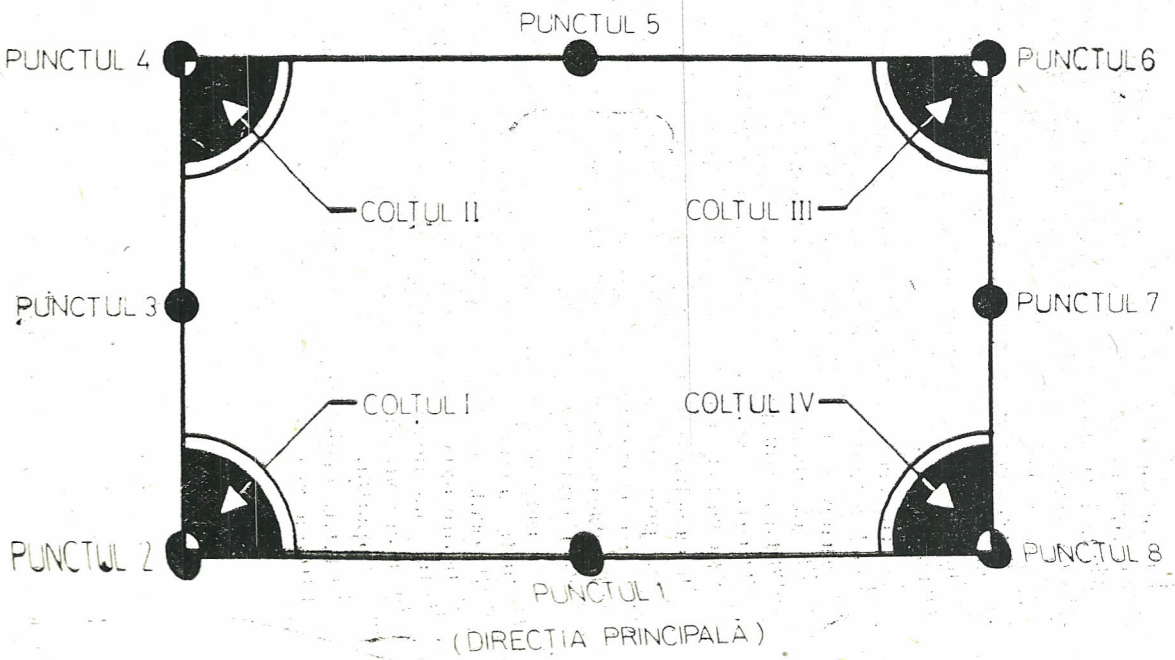
La un asemenea nivel euritmia va avea un caracter profund artistic, plastic, expresiv, care prin elementele sale sonore și plastice stimulează forța spirituală a omului. Să nu uităm că gîndirea expresivă, artistică trebuie cultivată permanent atît executanților, cît și spectatorilor în vederea realizării unei creații artistice elevate și a înțelegerii acesteia de către public.

În concluzie, euritmia poate căpăta strălucire artistică numai prin aplicarea judicioasă a recomandărilor făcute, axate pe o creație de valoare. De altfel aprobarea sau dezaprobarea directă a publicului este suprema verificare a valorii creației euritmice.

În continuare vom prezenta 30 de euritmii însoțite de desenele necesare, care au rolul de a ușura înțelegerea, dar și pentru a simplifica descrierea. În cadrul unui grup mai mare executanții pot avea orientare și amplasament diferite, iar descrierea amănunțită ar îngreuia înțelegerea și ar mări volumul lucrării în detrimentul altor elemente mai importante.

Pentru orientarea în spațiu vom prezenta și schița pe puncte și colțuri.

SCHIȚA PENTRU ORIENTAREA ÎN SPAȚIU PE PUNCTE ȘI COLȚURI



EURITMII

SOMNOROASE PĂSĂRELE

(pentru preşcolari)

de **Mihai Eminescu**

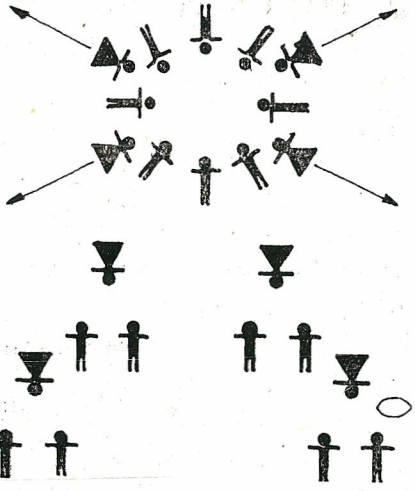
Efectiv : 13 (8 băieţi şi 5 fetiţe „păsărelele"), din care 1 fetiţă solistă „lebăda".

Costume: „păsărelele" — pentru băieţi şi fete costumul este la fel, complet alb cu chilot, cu penaj gri aplicat sau pictat, mînecile chimono, matlasate în formă de aripi, dres alb, papuci albi, şăpcuţă cu cozoroc ascuţit în formă de „cioc" roz. Lebăda, tutu alb, fustiţa poate fi din tul, nailon sau tifon bine apretat, penajul poate fi aplicat sau pictat pe fustiţa montată pe un cerc de sîrmă fixat în tiv, mînecuţe volante prinse cu elastic pe braţ, papuci demipointe sau pointe, dacă fetiţa cunoaşte elemente de balet clasic pe pointe.

Fond muzical: „Somnoroase păsărele", de Tudor Flondor.

Somnoroase păsărele
Pe la cuiburi se adună
Se ascund în rămurele —
Noapte bună!

Grupul: este amplasat ca în formaţia *a* în poziţia stînd pe genunchi aşezat pe călcîie, trunchiul îndoit înainte, braţele lateral. La primul vers ridicarea trunchiului în stînd pe genunchi cu 2 ridicări şi coborîri scurte de braţe, ca şi cum ar bate din aripi; la al doilea vers, „bătînd" din aripi, alergare 3 băieţei în faţă şi 1 fetiţă la mijloc, în spate, în „cuiburi" ca în formaţia *b*, cu faţa



Formațiile a, b

la punctul 1 ; pe al treilea vers din stînd, încrucișarea brațelor în față, apoi ducerea lor lateral cu trecere succesiv în stînd pe genunchi, cu îndoirea trunchiului înainte, mîinile, lateral pe sol, capul întors la stînga, urechea stîngă pe sol.

Doar izvoarele suspină
Pe cînd codrul negru tace,
Dorm și florile-n grădină —
Dormi în pace !

Pe primul vers se ridică tot *grupul* cu ducerea piciorului stîng lateral, în stînd depărtat, o dată cu ducerea brațelor lateral, cu mișcări mici de ridicare și coborîre (sus și jos), de 3 ori (fig. 1) ; pe al doilea vers ducerea brațelor sus cu legănarea lor alternativ stînga-dreapta (fig. 2) ; pe ultimele 2 versuri învîrtire la dreapta 360° pe vîrfuri, cu brațele sus coroană (fig. 3), apoi trecere succesiv, începînd cu piciorul drept, în stînd pe genunchi așezat pe călcîie, cu trunchiul îndoit înainte, brațele lateral (fig. 4).

Fig. 1

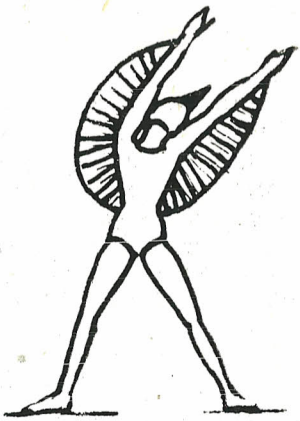


Fig. 2

Fig. 3

Fig. 4

Trece lebăda pe ape
Între trestii să se culce,
Fie-ți îngerii aproape,
Somnul dulce !

La primul vers, *solista*, „lebăda", se află în culise la, punctul 7 cu fața spre direcția principală, în poziția a V-a, piciorul drept în față și se deplasează cu umărul drept, pe vîrfuri (sau poante) spre punctul 3, cu pași mici lateral (*pas* de *bourrée* din baletul clasic), cu rotarea frontală a brațului drept pe jos, spre stînga, sus, brațul stîng lateral ; la al doilea vers, după ce a ajuns în mijlocul scenei, întoarcere 45° cu fața la colțul I, trecere prin *rond de jambe en dehors* cu piciorul drept (descrie în afară cu vîrful piciorului un arc pe sol), apoi în stînd pe genunchiul drept, așezat pe călcîi, piciorul stîng întins înainte, trunchiul îndoit înainte, cu brațele în aceeași direcție, încrucișate (fig. 5). În același timp ceilalți executanți stau cu brațele lateral și le mișcă ușor, imitînd zborul, apoi se deplasează cu pași mici pe vîrfuri ca în formația c, fetițele formînd cercul de 4 în colțul II, băieții linie de 8 în stînd cu fața la punctul 1 ; pe versurile 3 și 4 „*lebăda*" ridică șezuta în stînd

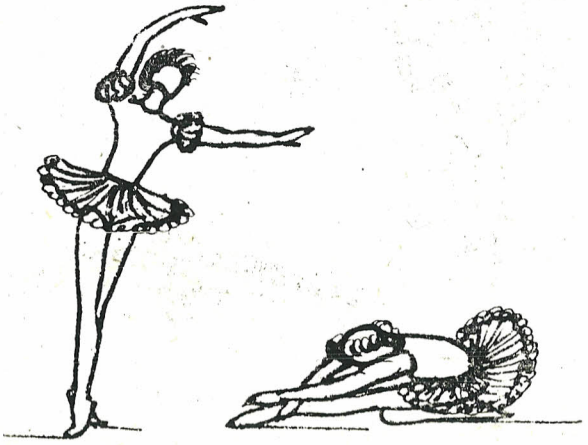
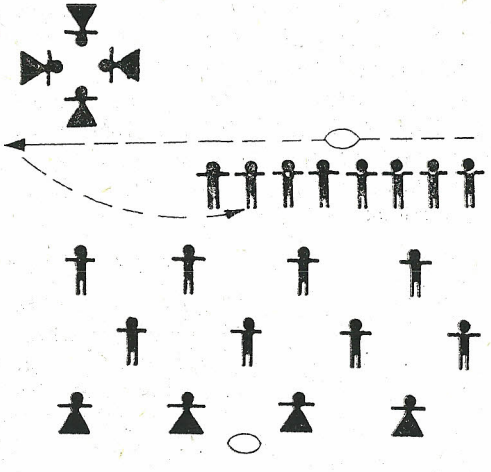


Fig. 5

pe genunchiul drept și execută *rond de jambe* cu piciorul stîng, apoi trece pe genunchi așezat pe călcîie, dar cu trunchiul îndoit lateral dreapta și sprijină obrazul drept pe palmele apropiate, coatele îndoite, ceilalți copii trec în stînd pe genunchi așezat pe călcîie, în aceeași poziție cu trunchiul și brațele ca „lebăda".

Peste-a nopții feerie
Se ridică mîndra lună
Totu-i vis și armonie —
Noapte bună!

Pe primul vers *„lebăda"* se ridică în stînd în poziția a V-a, cu piciorul drept în față, apoi execută 3 *pas de bourrée* la dreapta și *soutenu* (piruetă cu învăluire pe vîrfuri sau poante) în aceeași direcție; pe al doilea vers execută aceleași mișcări; apoi pe versurile 3 și 4 execută *reverence* cu *rond de jambe* cu piciorul drept, cu trecere pe genunchi, cu trunchiul ușor îndoit spre dreapta, palmele apropiate de obrazul drept, la fel ca în poziția anterioară. O dată cu grupul și solista se deplasează cu ușoară alergare pe vîrfuri, ca și formația *d*, cu brațele lateral, simulînd zborul în coloană ca în formația *d*, apoi, cu brațele oblic-sus, toți execută aceeași mișcare.



Formațiile c, d

MODELE PENTRU JOACA DE-A VORBELE

(pentru preşcolari)

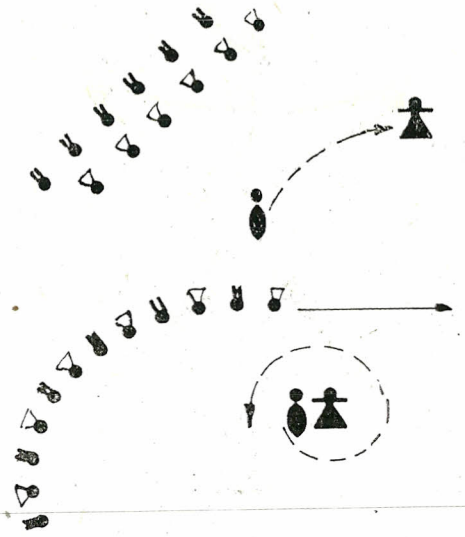
de **Tudor Arghezi**

Efectiv: 14 (7 fete şi 7 băieţi) preşcolari, din care 2 elevi din clasa I sau a II-a, ori 1 fetiţă şi 1 băiat tot de vîrstă preşcolară din grupa mare, mai înalţi.
Costume: 12 costume de şoimi.
Vrăbiuţa: băiatul are o hăinuţă gri, în genul fracului, cu codiţa triunghiulară despicată, mînecile în formă de aripi, bluză albă cu gît înalt, ciorapi de bumbac sau mătase albi, pantofi negri, şăpcuţă gri cu cozoroc în formă de cioc, mănuşi gri.
Maica: fata are bluză albă cu buline multicolore, fustă creaţă, lungă, neagră cu buline albe, şorţ cu dungi albe şi bleu, basmaua la fel cu şorţul.
Fond muzical: un marş hazliu sau o altă melodie humorească, la alegere, în măsura 2/4 sau 4/4, Polka pizzicato de Johan Strauss.
Regia de lumini: versurile vesele sînt însoţite de culori calde, versurile cu observaţii, reproşuri de culori reci: verde, albastru, cele neutre de culoare albă.
Modul de evoluţie: cei 12 copii formează „corul vorbit", care recită şi participă uşor la mişcare, mai mult la schimbarea formaţiilor în jurul soliştilor, „Vrăbiuţa" şi „Maica" (în descriere chiar aşa vor fi denumiţi).
Poziţii iniţiale
Corul: stă ca în formaţia *a* stînd pe 2 diagonale între colţurile II-IV, 6 fete în faţă, 6 băieţi în spate, intercalaţi, orientaţi cu faţa la colţul IV.
Vrăbiuţa: stă cu faţa spre direcţia principală, cu mîinile încrucişate la piept.

VRABIA LA SPĂLĂTORIE

Titirez ori vrabie
Vine pîn'la albie
Unde maica spală rufe.
Ar avea şi el o scufe
Şi ciorapii de clătit,
Care s-au cam terfelit.

Formațiile a, b



Corul : recită ritmic în timp ce băieții din spate se deplasează în mers obișnuit, intercalați între fete, ținîndu-se de mîini, brațele lateral-jos, cu o expresie veselă, ghiduse, formînd un semicerc în jurul soliștilor, cu fața spre centru, ca în formația *b*.

Vrăbiuța : la primul vers se întoarce 180° la dreapta, cu brațele lateral, mișcîndu-le ușor în sus și în jos, cu trecerea greutății de pe un picior pe celălalt, avansînd ușor pe traseul indicat în formația *a ;* la următorul vers alergare cu pași mici, balansînd în continuare brațele lateral pînă la sfîrșitul strofei. Dacă se simte nevoie de simplificare a mișcării se pot executa numai sărituri mici ca mingea, razante cu solul. Astfel se îndreaptă pînă la „măicuță", pe care-o ocolește, descriind un cerc în jurul ei ca în formația *b*.

Măicuța : pînă se apropie „vrăbiuța" simulează că spală rufe : stînd ușor depărtat cu trunchiul aplecat înainte, spatele ușor rotunjit, cu brațele executînd mișcarea specifică spălatului, din cînd în cînd aruncînd o privire bănuitoare spre „vrăbiuță" (formația b, fig. 6).

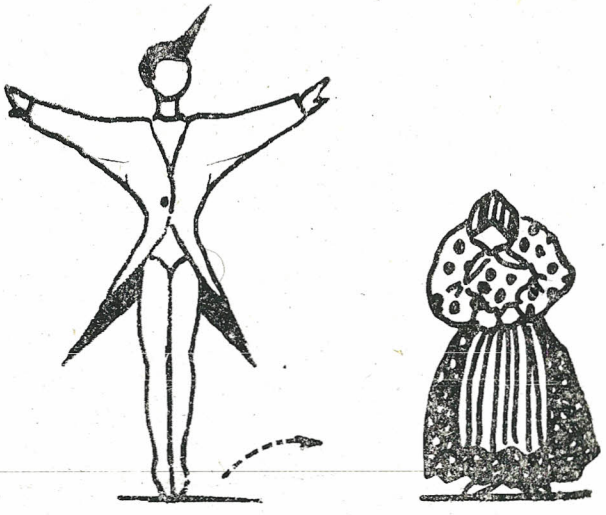
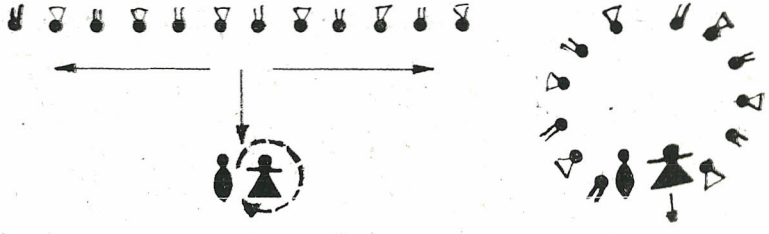


Fig. 6



Formațiile c, d

CHIRIAȘUL DE PRIPAS

Vrăbioiule, vecine,
Te rog să treci pe la mine,
Stai de-un an la noi pe casă
Și de chirie nu-ți pasă.
Mă tot ții într-o minciună
Și n-ai dat măcar arvună.

Corul: toți rămîn în continuare lanț de brațe și recită această strofă, iar cel din flancul stîng conduce copiii în

linie, în timp ce flancul drept se retrage cu pași înapoi, ca în formația c și se ghemuiesc, cu brațele îndoite, pumnii strînși și apropiați sub bărbie și fac haz ca și cînd asistă la cearta celor doi.

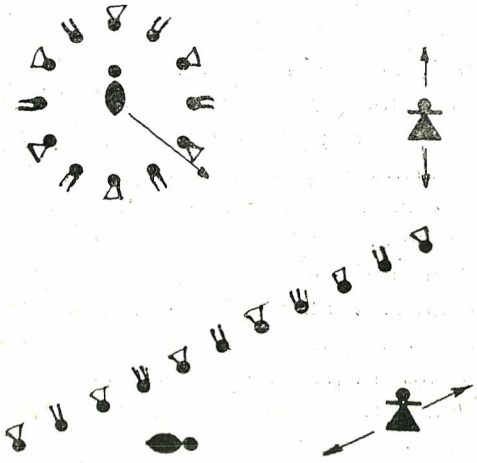
Fig. 7

„Vrăbioiul" și „măicuța": pe primele 4 versuri „vrăbioiul" țopăie în jurul „măicuței", în cerc, ca în formația *c* și lasă capul în jos, vinovat, timp în care ea se întoarce pe loc cu pași mici urmărindu-l pe același traseu și cu degetul arătător de la mîna dreapta îl dojenește, brațul celălalt îl ține îndoit cu mîna pe șold (fig. 7); pe ultimele 2 versuri avansează unul lîngă altul cu fața spre public, „vrăbioiul" țopăind cu brațele la spate și capul în jos, iar „măicuța" dojenindu-l ca mai înainte. Pe ultimul vers corul se deplasează în pas ușor de alergare, lanț de brațe jos, formînd un cerc în care îi încadrează pe soliști ca în formația *d*.

VRABIA N-ARE PARALE

Vrabia cum să plătească
La casă gospodărească?
N-are ban în buzunar
Și nici buzunar măcar.
Toată lumea doar o știe
Că nu plătește chirie
Și stă-n pod pe datorie.

Corul: copiii se desprind de mîini și se deplasează în aceeași formație de cerc spre colțul I, închizînd în centru „vrăbiuța", care „țopăie" cu brațele lateral, simulînd zborul, pînă ajunge ca și formația e „măicuța" rămîne în colțul IV; pe primele 4 versuri copiii pun mîinile cînd pe șold, cînd le duc înainte, ca și cum indignați ar vorbi liber între ei, pe perechi, cînd cu vecinul din dreapta, cînd cu cel din stînga. Pe următoarele 2 versuri se desface cercul în spate, spre colțul III și se formează o diagonală, ținîndu-se de mîini în mers obișnuit și se aliniază ca în formația f, iar pe ultimul vers se desprind de mîini și duc brațele sus, cu degetele sus, ca și cînd ar vrea să arate că „vrabia" stă tot în pod pe datorie.
Vrăbiuța: trece în stînd pe genunchiul drept, cu degetul



Formațiile e, f

Fig. 8

arătător de la mîna dreaptă la tîmplă, brațul stîng îndoit cu palma sub cotul drept, exprimînd îngrijorare.

Pe următoarele 3 versuri cu sărituri duble de pe un picior pe celălalt se deplasează pe diagonală spre punctul 1, ca în formația f și pe ultimul vers se ghemuiește cu ambele palme la obrazul drept, capul înclinat spre dreapta, ochii închiși, simulînd somnul.

Măicuța: stînd cu mîinile pe șolduri iese din cerc și merge spre colțul IV, face 2—3 pași repezi înainte (fig. 8), apoi se întoarce 180° la stînga, cu spatele la public ca în formația f, imitînd nervozitate, se întoarce iar 180° la stînga și revine în fața scenei, cu fața la punctul 1 și continuă mersul nervos, dar schimbînd direcția de deplasare pe diagonală tot în formația *f*, manifestînd gestică de nervozitate.

BIATA BABĂ

Dar nici maica nu-i bogată
Ca s-o ție fără plată.
Vrabia nu se gîndește
Că și baba se hrănește,
Ca să-i aducă în cioc,
Și ei, cîte-un glomotoc?

Fig. 9

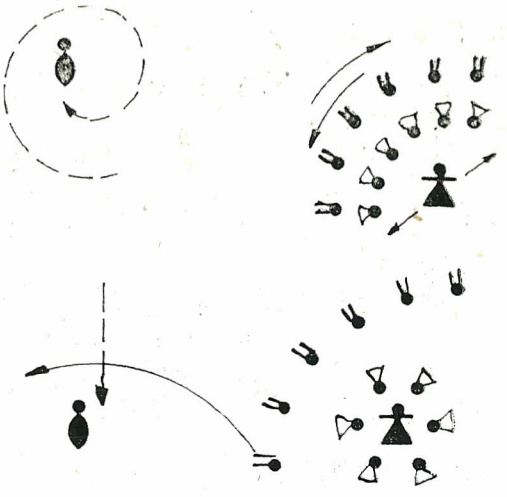
Maica: își continuă mersul bătrînesc ușor șchiopătat, cu mîna stîngă la șale, dreapta pe șold, apoi se face că trebăluiește, mătură și iar spală (fig. 9).

Corul: pe primele 2 versuri cu pas ușor alergat înainte spre colțul IV, formează două semicercuri, fetele în față, băieții în spate, în jurul „măicuței", ca în formația *g*. și în mers obișnuit se privesc simulînd că vorbesc cu cel din dreapta și din stînga, cu palmele pe obraji, înclinînd alternativ capul lateral, ca și cînd ar compătimi pe biata „băbuță", băieții se deplasează la stînga, fetele la dreapta, apoi revin înclinînd în continuare capul lateral.

Pe ultimele 3 versuri fetele fac un cerc în jurul „bă-buței" cu pași săltați de pe un picior pe celălalt (formația *h*).

Vrăbiuța: cu pași mărunți de alergare cu brațele lateral se deplasează în colțul II, continuă alergarea simulînd că zboară în formație de melc, ca în formația *g*, apoi se deplasează în același mod înainte, cu fața la punctul 1, ca în formația *h*.

Formațiile g, h



N-ARE CĂ I-AR DA

Vrabia ar vrea, săraca
Să îi dea lapte ca vaca
Și frumos, curat și nou,
Ca găina cîte-un ou.
Lapte ? Ia-l de unde nu-i,
Ouă ? Face mici, ca pui.

Băieții : pe primele 2 versuri, formația de semicerc se desfășoară cu pas ușor de alergare, formînd o linie cu fața spre direcția principală, înapoia „vrabiei" (formația *i*) ; pe versurile 3—4 se descrie un semicerc prin deplasarea copiilor din centrul liniei ușor înapoi, cu brațele îndoite la piept, cu pumnii față în față rotunjiți, ca și cum ar ține un ou; pe versul 5 întind brațele înainte, oblic-jos iar pe ultimul vers revin cu brațele în poziția anterioară, apoi duc brațele lateral și le balansează în sus și în jos de 2 ori, simulînd mișcarea aripilor în zbor (formația *j*).
Vrăbiuța : din ghemuit sare cînd spre dreapta, cînd spre stînga, liber, balansînd brațele lateral (fig. 10).
Fetele : pe primele 2 versuri fac un cerc în jurul „băbuței", cu fața la centru, ținîndu-se de mîini, iar pe urmă-

Formațiile i, j *Fig. 10*

toarele versuri fac aceeași deplasare cu băieții, în formația *j*.

Băbuța: merge încet și șchiopătat cu ocolire la dreapta, în cerc, prin fața fetelor, apoi în sens opus, ridicînd alternativ umerii, cu capul înclinat lateral de partea umărului ridicat, ca și cum ar motiva că n-are ce-i face (formația *j*).

VÎNATURILE

Ea se pricepe să-mpuște
Gărgăuni, omizi și muște
Însă din așa vînat
Baba încă n-a mîncat.

Corul: atît băieții, cît și fetele fac un cerc cu umărul drept spre centru în jurul soliștilor și în mers obișnuit îi ocolesc.

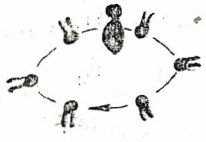
Vrăbiuța: execută două sărituri mici și una mare cu ducerea brațelor lateral, apoi îndoirea brațelor în față încrucișate și ghemuire ca și cînd ar prinde „ceva". Se repetă de 4 ori, o dată pe fiecare vers.

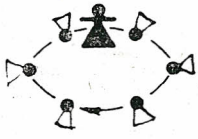
Băbuța: pe primele două versuri stînd depărtat cu mîinile pe șolduri cu fața spre direcția principală se leagănă ușor de pe un picior pe celălalt, iar pe ultimele două versuri întoarce capul spre stînga și spre dreapta de patru ori în semn de dezaprobare (formația *k*).

VRABIA LA JUDECĂTORIE

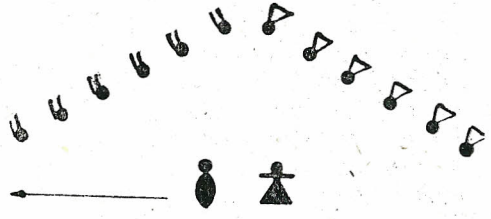
Vezi că odată și-odată
O să iasă judecată.
Și-o să vie la proces
Vrabia cu titirez.
Și-o să fie silită
Prin hotărîre citită
După toate spusele,
Să-și ia catrafusele.

Corul: pe primele 4 versuri băieții și fetele desfac cercurile pe arcul din față și ținîndu-se de mîini se retrag în mers obișnuit formînd un „V", ca în formația *l*, cu fața spre public; pe următoarele 3 versuri își dau drumul la mîini și cu brațul drept îndoit, cu degetul arătător întins îl ridică și-l coboară ca un gest de ame-





Formația k



Formația l

nințare, iar pe ultimul vers duc mîinile încrucișate la piept și apleacă capul înainte, cu bărbia în piept.

Vrăbiuța: pe primele 4 versuri stă cu brațele îndoite, palmele pe obraji și execută îndoiri de trunchi laterale, mici, o dată cu înclinarea capului lateral stînga, dreapta, exprimînd îngrijorare; pe următoarele versuri se întoarce la dreapta și pleacă spre colțul I în mers obișnuit, ușor arcuit, cu brațele pe lîngă corp, exprimînd „supărare", alternat cu cîte două sărituri ca mingea, din stînd cu fața la punctul 1, poză finală cu ducerea brațelor lateral și căderea lor pe lîngă corp, cu capul aplecat înainte (bărbia în piept), atitudine prin care exprimă resemnare.

Băbuța: pe primele 4 versuri se întoarce 90° la dreapta în stînd cu fața la „vrăbiuță", ca toți copiii, și execută mișcarea de amenințare cu degetul arătător de la mîna dreaptă; pe următoarele 4 versuri merge în urma „vrăbiuței" cu același gest de amenințare, ca și cum ar alunga-o. În poza finală se oprește cu mîinile pe șolduri, expresie de triumf, dînd energic din cap în semn de aprobare.

„UN DUEL"

(pentru preșcolari)

de **George Topîrceanu**

Efectiv de preșcolari: 17 (7 fete și 10 băieți), din care 2 soliști — „cocoșii" și 1 băiat „claponul".

Fetele: 4 găinușe și 3 puișori.

Costume: fete cu rochițe din nailon galben, puse pe combinezon de pînză lucrat cloș și apretat, fustă cloș de sus de la platcă, cu penaj colorat variat la fiecare, pe bretele, pe tiv sau dacă există posibilitatea cîteva rînduri imitație de penaj galbene la „puișori" și diverși colorate cele 4 găinușe. În lipsă de penaj se pot aplica volănașe suple de nailon, șosete trei sferturi, chiloți și papuci din pînză galbenă. Pe cap parură de penaj colorat divers, cu un cozoroc foarte mic galben, „găinușele" vor avea un elastic trecut pe cap și sub bărbie care prinde gușa de fetru de culoare roșie.

Puișorii (7 băieți): salopete din pînză de culoare galbenă cu pantaloni scurți, cu penaj (sau volane) pe mîneci, pe piept în față și pe linia coloanei vertebrale, șosete și papuci galbeni, șăpcuță cu cozoroc galben, cu calota de penaj galben sau volane galbene cu elastic sub bărbie.

Cocoșii: cu penaj multicolor și la șăpcuță au prinsă tot cu elastic sub bărbie gușa roșie, papucii cu pinteni din sîrmă îmbrăcați cu pînză galben-oranj, de culoarea șosetelor; „*claponul*" este îmbrăcat la fel cu cei 2 „cocoși", dar cu alte culori la penaj, în care să predomine albul, spre a da impresia că e bătrîn; caricatural umoresc se poate machia fața, pentru a da nota de bătrîn, cu mustăți și cioc pe bărbie tot albe.

Fond muzical: Trich-Trach de Johan Strauss sau o altă polcă veselă.

Regia de lumini: veselă, cu lumini predominant roșii-galbene, iar la „duelul cocoșilor" se va schimba (des și în viteză) verdele cu galben și albastru cu roșu și mov, iar în final pe lupta „cocoșilor" se pot specula momente de stroboscop cu pauze de stop cadru.

La tragerea cortinei grupul și cei 2 soliști se află ca în figura 11, formația *a*, în poziția inițială: cei 2 „cocoși" stau în centrul scenei față în față, pe genunchiul stîng, cu spatele drept, capul ușor aplecat înainte, brațele îndoite în față, cu degetele flexate ca niște „gheare" amenințătoare; grupul de fete și băieți pe care o să-l denumim „grupul" au și misiunea să recite în cor versurile și să participe la acțiunea poeziei cu mișcări simple accesibile. Deci, „grupul" stă dispersat asimetric, ca în formația *a*, cu fața la centru, asistînd la lupta „cocoșilor" în stînd depărtat cu mîinile pe genunchi, trunchiul ușor aplecat înainte, imitînd așteptare, dar și speriați de ce va urma (fig. 11). „Găinușele" au ca semn distinctiv un triunghi înscris într-un cerc, „cocoșii" aripi, iar „puișorii" se disting prin fustița triunghiulară (fetele) și pantalonași (băieții).

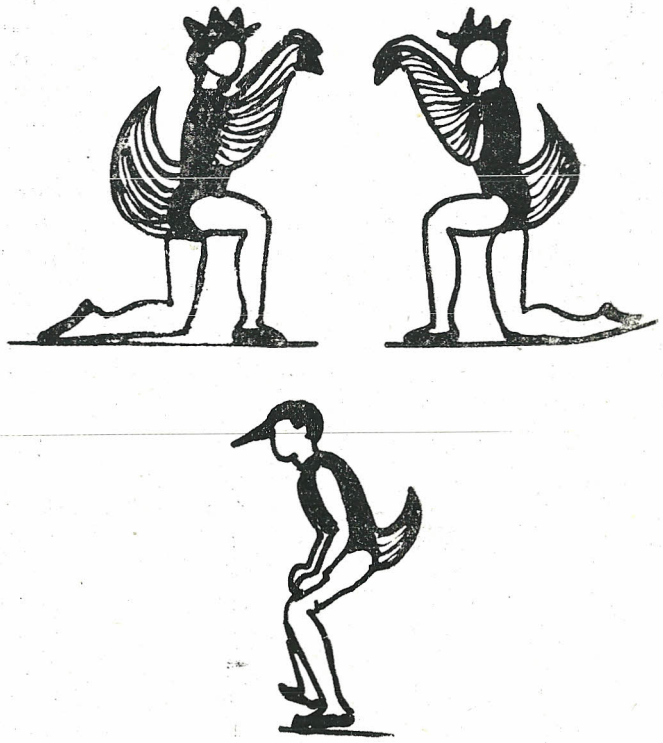
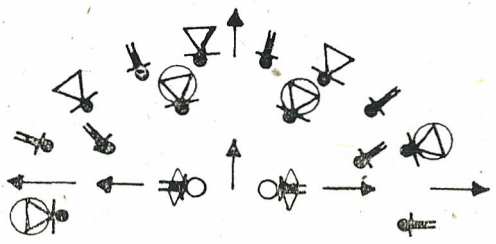


Fig. 11



Formația a

Eroii mei sînt doi cocoși
De rasă, pintenați, frumoși
Ca ofițerii la paradă.
Doi cavaleri aristocrați.

Grupul : pe această strofă cei 2 „cocoși" își mențin poziția inițială anterioară, gata de ceartă, iar grupul („puișorii și găinușele") cît se recită versurile revin în stînd, ca și cînd ei n-ar participa la acțiunea poeziei. La sfîrșitul ultimului vers revin în poziția inițială, descrisă anterior.

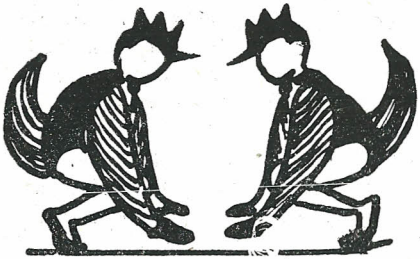
Dintr-o privire ofensați
Încep duelul fără spadă.
Teren — o parte din ogradă.

Cocoșii : pe primele 2 versuri din fandat ușor înainte, cu brațele îndoite, cu degetele flexate împing nervos capul înainte și apoi se ghemuiesc (fig. 12), sar pe ambele picioare de voie cu mișcări rapide, ridică brațele lateral cu coatele îndoite, împingîndu-se palme pe palme pe ultimele 2 versuri (fig. 13), apoi sar de 4 ori ca mingea înapoi și de 4 ori înainte, „cocoșul" din stînga dinspre punctul 3 și în sens invers cel din dreapta, ca și cînd îl urmărește.
Grupul : pe primele 2 versuri o dată cu „cocoșii" toți duc capul înainte, mărind ochii înspăimîntați și totodată interesați de luptă ; pe versurile 3—4 fac 4 pași mici adăugați lateral, deplasîndu-se la dreapta, apoi 4 pași în partea cealaltă, cu trunchiul înclinat înainte, mîinile pe genunchi, lăsînd impresia că urmăresc lupta celor 2 „cocoși".

Dar n-au motiv de sfadă,
Căci nu se știe-a cui e vina :
Misteru-nvăluie pricina

Cocoșii : sar pe loc ca mingea în ghemuit și se împing în continuare în palme, revenind alternativ o dată în stînd cu săritură ca mingea, apoi trec tot în săritură ca mingea în ghemuit.

Fig. 12



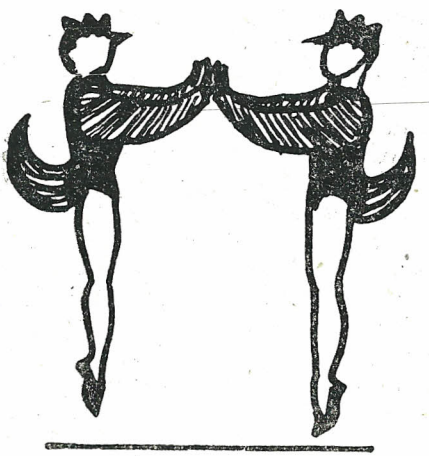
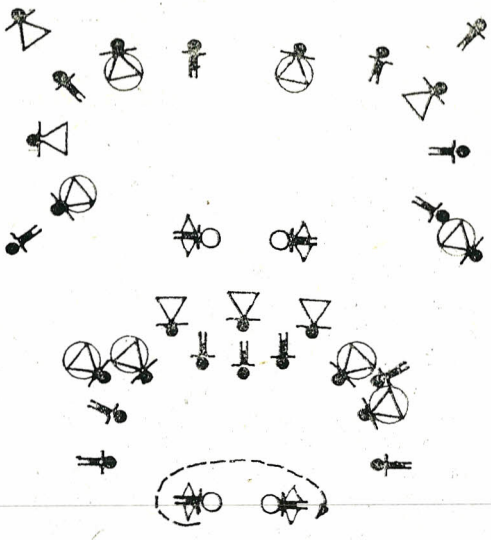


Fig. 13

Grupul : toți se ghemuiesc și sar ca mingea cu impuls pe ambele vîrfuri și 2 cîte 2 privesc în stînga și în dreapta, ca și cum ar comenta acest „conflict".

Deci : căutați găina...
Din amîndouă părțile,
Se-ncep ostilitățile.
Ei stau o clipă față-n față
Cu ciocurile la pămînt,
Apoi deodată-și iau avînt
Și lupta-ncepe săltăreață :

Formațiile b, c



Cocoșii : pe primele 3 versuri din stînd se deplasează cu pas adăugat în cerc, cu fața la centru, în poziție de amenințare, cu spatele rotunjit, cu brațele ușor îndoite, cu degetele flexate, ca mai înainte ; pe versurile 4—5 revin la locurile inițiale, în stînd depărtat, cu genunchii îndoiți, sprijinit pe palme, privind unul spre altul, cu capul în jos, cozorocul îndreptat spre sol ; pe versurile 6—7 ridică palmele, fac 2—3 pași, aleargă ușor, se ghemuiesc și sar ca mingea împingîndu-se în viteză.

Grupul : la primul vers toți se întorc de voie 180° spre stînga și spre dreapta, apoi în viteză unii aleargă, alții sar ca mingea și trec în formația *b ;* pe versul 2 continuă căutarea ; pe versurile 3—4 se întorc de voie 180° spre stînga și spre dreapta și cu brațele lateral aleargă de voie spre centrul scenei, trecînd în formația c, în stînd depărtat, cu mîinile pe obraz, cu ochii mari ; pe versurile 5—7 coboară cu 4 șacadări în ghemuit depărtat, cu mîinile pe genunchi.

Sar deodată
Dau cu ciocul
Cad alături
Schimbă locul
Bat din aripi

Cocoșii: la primul vers din stînd depărtat, ușor ghemuit (fig. 12) sar pe verticală cu îndreptarea corpului în zbor și picioarele depărtate, împingîndu-se în palme (fig. 13); la al doilea vers din sprijin pe genunchi simulează intenția de a da cu ciocul, deci de a se atinge energic cu cozoroacele, ca și cînd s-ar „ciupi"; la al treilea vers cad pe șezută gemuiți, cu rulare pe spate și revin în poziția inițială (fig. 14); la al patrulea vers din sprijin pe genunchi își schimbă locurile prin sărituri de pe mîini pe vîrfurile picioarelor; la versul 5 își ridică palmele de pe sol în stînd cu genunchii ușor îndoiți și amîndoi „cocoșii" sar de 4 ori cu brațele îndoite, cu mîinile lîngă umeri ca niște aripi și bat energic din „aripi" de 4 ori ridicînd și coborînd coatele.
Grupul: se află dispus ca în formația c, strînși în jurul luptei, agitîndu-se pe loc și privind în continuare spre stînga și spre dreapta în stînd depărtat, se ridică și coboară încet cu arcuiri din genunchi, asimetric, fără o ordonare strictă, timp în care se recită versurile anterioare.

Dau din gheare,
Unul cade,
Altul sare...
Iar s-atacă,
Iar se pișcă

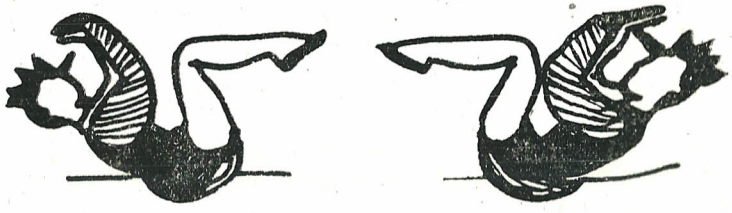


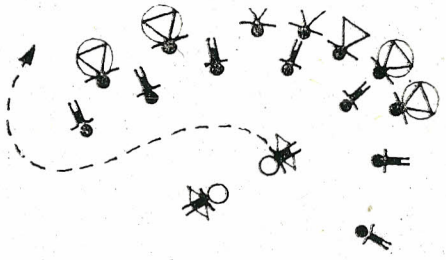
Fig. 14

Cocoșii : la primul vers din stînd ghemuit, față în față, dau din „aripi" alternativ și neregulat, ca și cum ar vrea să se atingă reciproc pe obraz, exprimînd prin aceste mișcări furie și avînt de luptă; la al doilea vers cocoșul din dreapta (dinspre punctul 7) atacă mai cu forță din ghemuit, iar celălalt trece în ghemuit și prin rulare cade pe spate, cu picioarele în sus, ușor ghemuite, apoi revine în stînd ghemuit; la al treilea vers „cocoșul" din stînga (din punctul 3) sare cu corpul întins pe verticală; iar pe versurile 4—5 execută 2 sărituri în ghemuit și se împing reciproc în palme de 2 ori.

Grupul : se desparte în două și prin aceeași alergare bătînd din „aripi" și prin sărituri cu ghemuire își schimbă locurile, se deplasează ca în formația *d*, băieții toți în față și din nou se plasează în poziția inițială de spectatori la luptă, stînd depărtat cu genunchii ușor îndoiți, mîinile sprijinite pe genunchi, apoi de voie unii se ghemuiesc, alții se ridică ori sar, exprimînd astfel curiozitate și nervozitate în participare la urmărirea luptei.

Dar deodată nu mai mișcă...
Față-n față, multă vreme,
Stau așa ca două gheme
Neclintite
Și zburlite,

Cocoșii : pe toate cele 5 versuri amîndoi „cocoșii" rămîn față în față, nemișcați, în stînd depărtat, cu genunchii îndoiți, trunchiul înclinat, „gîtul alungit" cu capul mult



Formația d

înainte, mîinile pe genunchi cu coatele orientate înainte, ca o poziție de „atac", fixîndu-se cu ochii mari deschiși. *Grupul :* recită în continuare păstrînd poziția anterioară, de asemenea într-o imobilitate totală.

Pînă cînd, pe nesimțite,
Unul părăsește sfada,
Întorcîndu-se cu coada...

Cocoșii : „cocoșul" care are un traseu punctat în formația *d* se întoarce 180° și cu mers pe vîrfuri, cu genunchii întinși, cu brațele ușor îndoite înainte pleacă țanțoș, făcînd mici *developpé*-uri (îndoaie și întinde energic piciorul ridicat cu care pășește) și după 3—4 pași pe versul 3 privește ușor în urmă și se întoarce brusc și pleacă iar cu pas de paradă, fără a ieși din scenă, apoi se întoarce 180° și ascultă cu mîinile la spate ce urmează să se întîmple, în stînd depărtat.

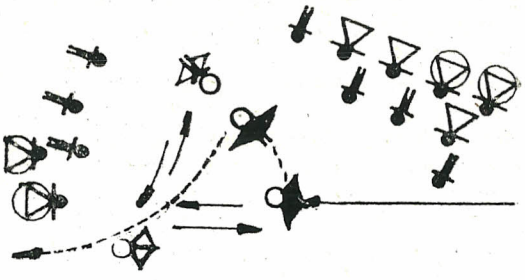
Grupul : recită și toți întorc capul după „cocoșul" care ar vrea să plece și execută 3—4 pași cu fandare mare spre acesta, apoi revin la locurile inițiale „bătînd din aripi".

Atunci ieși de sub șopron
Un filozof-clapon,
Urît
Și-atîta de bătrîn încît
El s-a oprit în fața lor
Cotcodăcind sonor :

Claponul : un „cocoș bătrîn" intră dinspre punctul 7 (semnul cu aripi negre din schiță), cu mers bătrînesc și „bătînd" rar din „aripi", alternîndu-le cu sărituri încete, rare, cu pauze în ghemuit, timp în care 2—3 „pui" se strîng în jurul lui. „Claponul" merge singur pînă cînd se oprește în mijlocul scenei, ca în formația *e*, cu fața la punctul 3, întorcîndu-se cînd spre „pui", cînd spre public, ducînd mîinile în față ca un orator.

Grupul : se împarte în două ca în formația *e*, cu mers obișnuit, dînd ușor din „aripi", vorbind parcă între ei și

Formația e



uitîndu-se la „clapon", timp în care se recită ; la ultimul vers **trec** în stînd cu mîinile la spate ca și cînd ar asculta, întorcînd urechea stîngă așa cum fac cei care nu aud bine.

Eu le dezaprob acest conflict.
E o rușine, un delict
Nedemn de vremi civilizate.
Dar așteptăm un viitor
Cînd, mîndri de chemarea lor,
Cocoșii nu se vor mai bate...

Claponul : recită versurile și pe fiecare vers se plimbă lent cu pași accentuați, cu aplecarea capului înainte, cu brațul stîng la spate și pe cel drept îl ridică și îl coboară înainte cu palma orientată în sus, cotul îndoit. Pe versurile impare se plimbă spre punctul 3, pe versurile pare se întoarce 180° la stînga și se deplasează în partea opusă.

Voi vă certați pentr-o găină,
Dar nu vedeți e curtea plină !
Ba treceți gardul la vecini
Că și pe-acolo sînt găini...

Cocoșii : se întorc cu fața spre „clapon" și din stînd depărtat, cu mîinile la spate, cu trunchiul ușor aplecat înainte și cu bărbia în piept întorc capul cînd spre stînga, cînd spre dreapta scurt, ca și cînd ar vrea să audă, să înțeleagă mai bine sensul sfatului „claponului".

Grupul: recită pe ton oratoric, moralizator, din stînd depărtat, cu mîinile la spate.
Claponul: pe primele 2 versuri repetă mișcarea anterioară, cu deosebire că mersul însoțit de mișcarea brațului drept între cei 2 „cocoși" îl face pe săgețile dintre punctele 1 și 5; pe versurile 3—4 se întoarce cu fața spre public și execută 2 pași, începînd cu piciorul drept, și impuls pe stîngul cu săritură, ca și cum ar vrea să sară peste un șanț, și întinde brațul drept înainte-sus, ca și cum ar arăta locul respectiv.

De ce vă puneți gheara-n gît?
Să lase unul cît de cît,
Să dea și celălalt ceva,
Eu, cît de cît, socot c-o da!

Claponul: din stînd depărtat îi cheamă pe cei 2 „cocoși" cu mîna dreaptă (cu gestul obișnuit), ei vin sărind, cu privirea orientată în jos, un „cocoș" trece în dreapta, celălalt în stînga „claponului", iar acesta îi ia prin spate de umeri, privind cînd la unul, cînd la celălalt pe fiecare vers, la care „cocoșii" dau din cap aprobativ.
Grupul: recită și din mers obișnuit se apropie din ce în ce mai mult de soliștii din centrul scenei și la primul vers din stînd depărtat, cu mîinile pe șolduri, duc brațele întinse oblic-înainte; pe versurile 2—3 se leagănă cu trecerea greutății pe piciorul drept și răsucirea trunchiului la dreapta, menținînd brațele oblic-înainte, aceeași înainte cu mîinile pe șolduri; iar pe ultimul vers trec energic pe genunchiul stîng, cu ducerea brațelor oblic-înainte, simultan cu aplecarea accentuată a capului înainte, apoi revenire în stînd.

Pe poza finală „claponul" cu același mers bătrînesc, dînd din cap aprobativ, mîndru de faptul că a contribuit la încheierea „conflictului", se îndreaptă spre culisa dinspre punctul 2, pe traseul săgeții punctate în formația e.

„*STATUI DE NEA*"
(pentru ciclul I)

de **Tudor George**

Efectiv: 10—5 fete, 5 băieți, din clasa I.
Costum: paltonașe scurte din pînză de nanghin, vopsit în diverse culori, pantalonași bleumarin, căciulițele asortate cu paltonașele, cu ciucure mare pe mijloc de culoare albă, gulere albe (din vată), cizmulițe din cauciuc albe sau se confecționează din ciorapi treisferturi albi tălpuiți, cu un șiret fals în față de culoare neagră.
Recuzită: omul de zăpadă executat din carton sau pe schelet de sîrmă acoperit cu vată, o oală pe cap, o mătură în brațe, fața din carton, cu ochi de cărbune (sau o mască din carton modelat) și un morcov în loc de nas.
Fond muzical: piesă ușoară veselă pentru copii, cu temă de iarnă orchestrată fără text, de preferat în măsură binară.
Poziția inițială: formația *a* — copiii stau în jurul omului de zăpadă în cerc, intercalîndu-se o fată, un băiat, cu fața la centru, privind spre omul de zăpadă în stînd depărtat, cu brațele lateral-jos, palmele răsucite în afară.

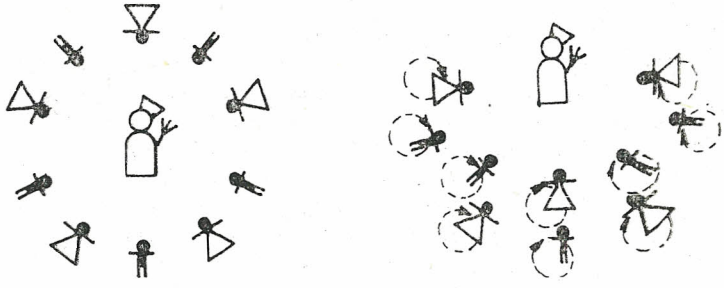
Statui de-omăt ! Statui de nea !
Tu, marmoră de-omături, pură !

Pe primul vers : 4 sărituri ca mingea, cu ducerea brațelor sus pe fiecare săritură, cu bătaia palmelor ; pe versul al doilea coborîrea brațelor lateral se iau de mîini și se deplasează ușor înapoi.

Serafic ghips ! Prima sculptură,
Întîiul om din viața mea !

Pe primul vers : copiii rotesc brațele în plan sagital, de jos în sus, cu încrucișare în față, apoi le coboară prin lateral lîngă corp, exprimînd mirare, în continuare se ghemuiesc cu coatele îndoite sprijinite pe genunchi, iar cu pumnii strînși sprijină bărbia ; pe următorul vers se apropie de omul de zăpadă, ridicînd brațele sus simultan cu depărtarea picioarelor prin săritură, bătînd din palme liber (fig. 15).

Zăpadă strînsă stea cu stea
Din palme-și întrupa făptura...



Formațiile a, b

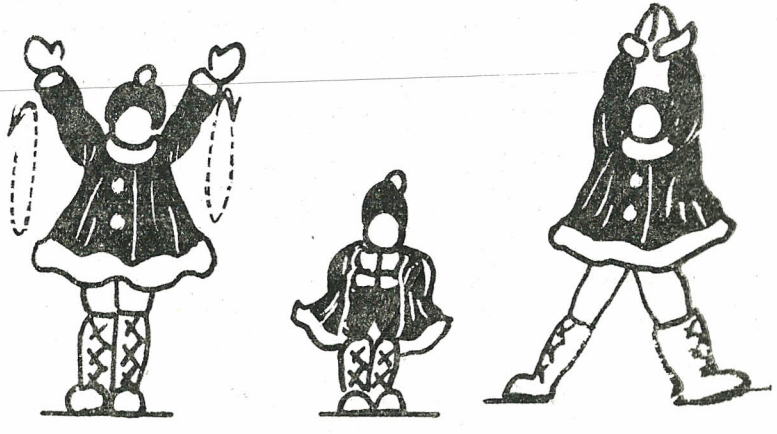


Fig. 15

Copiii se așază ca în formația *b*, în 2 semicercuri concentrice și simulează liber (nesincronizați) că iau zăpadă în pumni pe care apoi o potrivesc bătînd-o cu palmele pe omul de zăpadă, mișcări pe care fiecare le repetă de 4—6 ori și după terminarea versurilor, ca și pe fondul muzical, pe pauza dintre versuri, repetă de 2—4 ori aceleași mișcări.

Creației, cît ger i-ndură
Copilul — nedeprins cu ea!

În aceeași formație fiecare copil se deplasează de voie într-un cerc mic cu pas săltat, alternativ, frecînd palmele în față și simulînd că suflă să le încălzească, apoi bat ritmic de 2—3 ori cu fiecare picior în sol în același scop.

Cînd lăcrămoasă Primăvară
VenișI cu oastea ta solară,

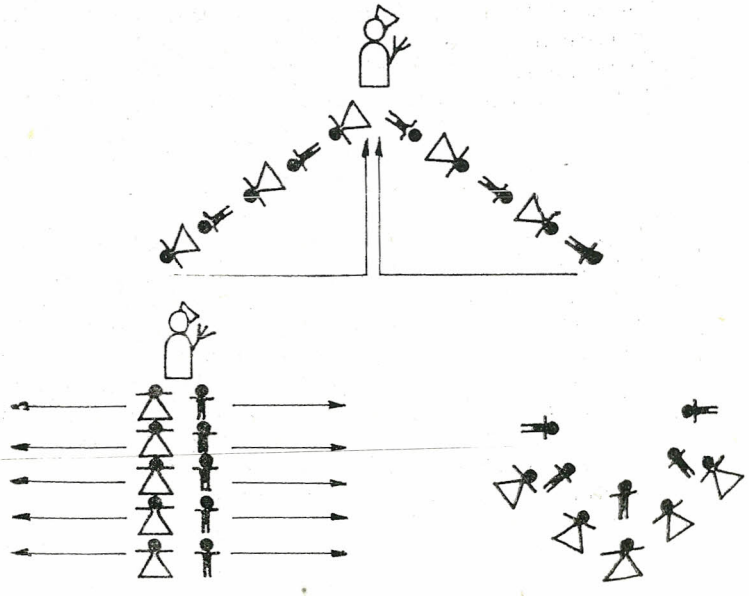
Cele 2 semicercuri din formația *b* se intercalează și formează un semicerc — o fată, un băiat, care se scindează la centru, formînd în pas săltat 2 diagonale în „V" ca în formația *c*, care încadrează în centru omul de zăpadă. Cele 2 diagonale, în care copiii se țin de mîini, se deplasează în ușoară alergare, cu pași mărunți înapoi, se întorc 90° cu fața la colțul I și respectiv IV, apoi se deplasează în pas de marș, mai accentuat, soldățesc, cu ocolire la stînga și la dreapta (traseu marcat cu săgeți în desen) și trec din formația *c* în *d*, perechile cînd se întîlnesc fata trece în stînga, băiatul în dreapta.

Cu zăngănit astral pe uliți
Rănind nămețile sub suliți.

Pe primul vers: copiii se întorc 90° la stînga și la dreapta, ajungînd spate în spate pe perechi, apoi se deplasează înainte spre punctele 3 și respectiv 7 cu pas de marș (formația *d*); pe versul următor copiii rup rîndurile așezîndu-se liber, asimetric și cît mai aproape de rampă, simulînd, cu fața la public, o zvîcnire a pieptului înainte cu capul pe spate, urmată de o senzație de durere la inimă, cu cădere relaxată, liberă, în ghemuit sau pe un genunchi, timp în care se trage cortina de mijloc sau cea din față, înaintea omului de zăpadă — care dispare astfel — sau printr-o altă modalitate, tracționat sau tras într-o trapă sub scenă.

Văzui un nimb celest că-mi pradă
Statuia — omul de zăpadă.

Copiii se adună de voie ca în formația *e*, mergînd în diverse sensuri, privind în sus, „căutînd" spre cer, după



Formațiile c, d, e

care, dispuși în formația e, se întorc brusc cu fața spre punctul 5 (spre centrul scenei), prin săritură în stînd depărtat, cu brațele lateral, coatele ușor îndoite, vrînd să exprime părere de rău, care se continuă pe ultimul vers cu o mișcare lentă de întoarcere de 180° la dreapta, cu trecere pe genunchiul stîng, cu palmele pe obraji, coatele îndoite, clătinînd din cap, alternativ stînga-dreapta, vrînd să exprime același regret.

NOAPTE DE VARĂ

(pentru ciclul I și II)

de **George Coșbuc**

Efectiv : 26 (7 fete, 7 băieți din cl. a II-a și 12 copii din cl. I).

Costume : românești stilizate dintr-o anumită regiune, la alegere.

Formația a

Fig. 16, 17

Fond muzical: „Hora stacatto" de Grigoraș Dinicu.
Regia de lumini: culori calde, în special galben, roșu, iar cînd din vers se degajă liniște, noapte, lumina scade ca în amurg de la roșu, la albastru-violet.

La această euritmie efectivul intră pe rînd. Inițial în scenă este doar un solist, un băiat, în centrul scenei, ca în formația *a*.

Poziția inițială: stînd pe piciorul stîng, cu fața la punctul 1, piciorul drept pe vîrf, brațul stîng pe șold, dreptul pe lîngă corp, capul întors spre dreapta, privirea în jos (fig. 16).

Zările de farmec pline
Strălucesc în luminiș

Trecerea greutății pe piciorul drept, cu ducerea brațului drept în plan orizontal, înainte, în arc de la stînga la dreapta, lateral, și întoarcere cu *temps lié* (arcuire din genunchi) cu trecere de pe un picior pe celălalt pe piciorul drept, întoarcere 90° la dreapta în stînd depărtat o dată cu îndoirea și întinderea coatelor, cu aplecarea accentuată a capului înapoi (fig. 17); pe versul următor trecerea greutății pe piciorul stîng, dreptul pe vîrf și 2 *chaîne*-uri la dreapta (învîrtiri înlănțuite prin pășire), cu brațele lateral, coatele ușor îndoite, antebrațele mai sus de nivelul coatelor (fig. 18), fandare pe piciorul drept oblic-înainte, brațele lateral-stînga, dreptul ușor îndoit la nivelul pieptului, trunchiul îndoit și răsucit spre stînga, cu fața la colțul III (fig. 19).

Zboară mierlele-n tufiș

Fig. 18

Fig. 19

Spre colțul IV *chassé* pe piciorul drept, impuls pe piciorul stîng și săritură pas cu brațele lateral, iar în faza de zbor brațele se ridică ușor, apoi coboară menținîndu-se în final tot lateral.

Și din codri noaptea vine
Pe furiș.

Alergare în zigzag cu ducerea brațului drept în arc frontal, de la stînga la dreapta, lateral, apoi aceeași mișcare și cu brațul stîng (formația *a*).

Care cu poveri de muncă
Vin încet și scîrțîind

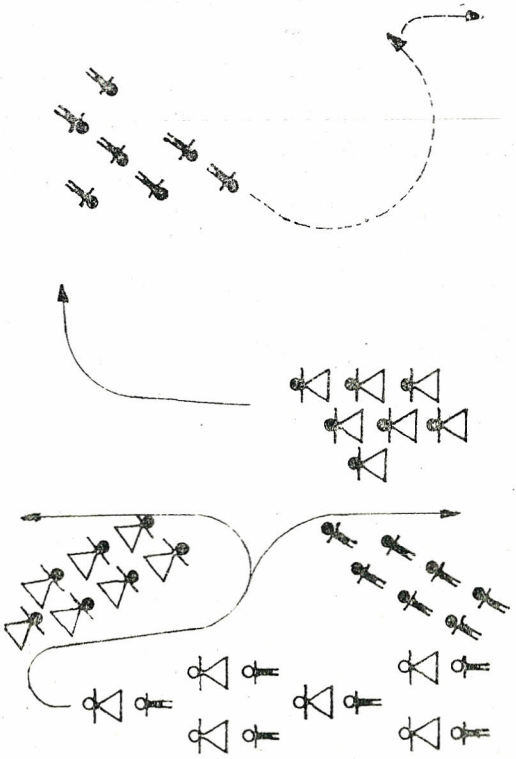
Deplasare în linie dreaptă, cu fața la punctul 3, cu 3 pași fandați cu arcuiri, cu spatele rotunjit (mers bătrînesc), cu tendința ca la fiecare pas să se accentueze rotunjirea spatelui, apoi revenirea trunchiului și continuarea mersului obișnuit, de voie, în tempo lent, ducînd brațele ușor înainte și coborîrea lor lateral cu ușoară rotunjire a spatelui. Deplasarea se face spre colțul II, unde în culise stau pregătiți în formație de intrare 6 băieți, pe perechi, intercalate, cu fața la colțul IV.

Și flăcăii vin pe luncă
Hăulind.

Solistul execută o întoarcere de 180° și în spatele lui se așază cei 6 băieți care intră, și o dată cu solistul efectuează 4 pași de alergare, începînd cu piciorul stîng, și 2 pași săltați cu impuls pe piciorul stîng și îndoirea piciorului drept, apoi 2 pași săltați cu piciorul drept, cu brațele lateral-sus îndoite, cu expresivitate, cu capul aplecat înapoi și întors spre dreapta, gura ușor deschisă rotund, simulînd „hăulirea", cu același pas grupul continuă deplasarea pe arcul de cerc din formația *b*, după care intră fetele pe strofa următoare.

Cu cofița pe-ndelete
Vin neveste de la rîu ;
Și cu poala prinsă-n brîu
Vin cîntînd în stoluri fete
De la grîu.

Pe primele 2 versuri 7 fete în formație pe perechi, intercalate, ca în formația *c*, intră pe rînd prin punctul 7, cu brațele lateral, rotunjite, simulînd purtarea cobilițelor și execută 8 pași legănați ușor lateral, alternativ ; pe următoarele 2 versuri execută 4 pași săltați, alternativ, începînd cu impuls pe piciorul stîng, dreptul înainte îndoit,



Formațiile b, c, d

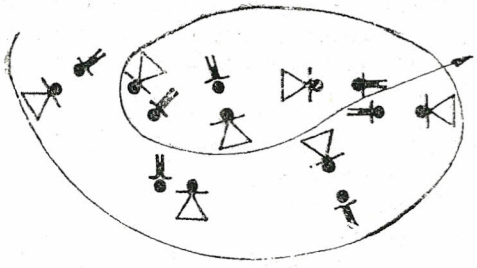
cu mîinile pe șolduri și se încheie cu întoarcere de 360° la dreapta pe vîrfuri ; la intrarea copiilor pe următoarea strofă atît băieții, cît și fetele execută pașii descriși anterior, în continuare, plasîndu-se ca în formația *d*.

Dela gîrlă-n pîlcuri dese
Zgomotoși copiii vin
Satul e de vuiet plin
Fumul alb alene iese
Din cămin.

12 copii (6 fete și 6 băieți), dispuși ca în formația *d*, intră dinspre punctul 7, pe rînd, alergînd și sărind fiecare cît mai natural, cu sau fără întoarceri, cît mai liber și parcurg pe toată strofa traseul indicat în desen cu săgeți, iar în momentul bifurcației traseului, 3 perechi de copii ies prin punctul 3, celelalte 3 perechi prin punctul 7, simulînd că-și iau la revedere, dînd din mînă, sărind și alergînd în continuare. În momentul ieșirii copiilor, flăcăii și fetele merg de voie, paralel cu ei, simulînd aceeași mișcare de rămas bun cu mișcări libere de afecțiune, cu mîngîieri pe cap sau pe umeri, prinderea lor de mînă etc. pînă cînd părăsesc scena.

Dar din ce în ce s-alină
Toate zgomotele-n sat
Muncitorii s-au culcat
Liniștea-i acum deplină
Și-a-noptat.

Cu mers obișnuit, de voie, intercalîndu-se, spre puncte și colțuri diferite, singuri sau în perechi, cu brațele pe lîngă corp, pe șolduri, de mînă cu perechea etc., cît mai diferit și asimetric, în pas domol ajung în final unele perechi față în față, fetele cu mîinile pe șolduri, băieții cu o mînă pe umărul fetei, alte perechi umăr lîngă umăr, ținîndu-se de mijloc, cealaltă mînă pe șold (vezi amplasamentul în formația *e*). Toate cele 4 perechi din formația *e*, aflate în semicercul din față, stau față în față, pe genunchiul drept, de mîini apucat, celelalte 3 perechi din



Formația e

bucla traseului, din aceeași formație, se află în stînd în pozițiile asimetrice menționate mai înainte.

Focul e-nvelit pe vatră,
Iar opaițele-au murit,
Și prin satul adormit
Doar vr-un cîne-n somn mai latră
Răgușit.

Pe primele 2 versuri perechile din formația *e* aflate în arcul de cerc din față, dinspre punctul 1, se ridică în stînd, cu umărul drept orientat unul spre celălalt, băiatul ține fata de mijloc, iar ea îl ține de umeri și se învîrtesc 360° la dreapta, în mers lent, privind unul spre celălalt, celelalte perechi trec în stînd pe genunchiul drept, menținînd pozițiile asimetrice descrise anterior.

Pe următoarele 2 versuri se inversează rolurile, cele 3 perechi din buclă, din formația *e*, care se află în stînd execută aceeași învîrtire lentă de 360°, apoi revin în poziții variate pe perechi, ca și cele descrise la penultima strofă.

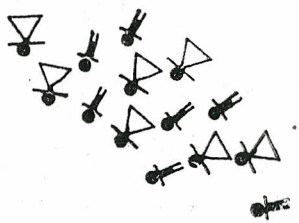
Iat-o ! Plină despre munte
Iese luna din brădet
Și se-nalță, încet-încet,
Gînditoare ca o frunte
De poet.

Pe primele 2 versuri perechile se desprind și execută învîrtire de 360° pe loc, individual, păstrînd locul lîngă pereche, iar pe drumul cel mai scurt în pas *chassé* urmat

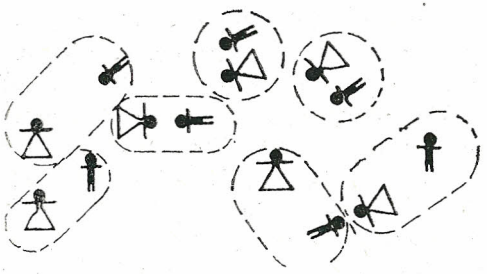
de 4 pași de alergare, cu ducerea brațelor prin arc de cerc frontal, dreptul înainte-sus, stîngul înapoi-jos repetă mișcarea în arc de cerc cu ocolire la dreapta, executînd rotarea brațelor în plan frontal cu dreptul, de sus în jos, pînă la poziția anterioară, o dată cu amplasarea executanților ca în formația *f*, cu fața la colțul I, stînd pe genunchiul drept, cu trunchiul rotunjit aplecat înainte, mîinile pe șolduri, aplecarea capului înainte lent, cu bărbia în piept. Pe următoarele 2 versuri ridicare lentă în *arabesque* pe piciorul drept, cu ducerea brațelor prin înainte oblic-sus.

Ca un glas domol de clopot
Sună codrii mari de brad ;
Ritmic valurile cad,
Cum se zbate-n dulce ropot
Apa-n vad.

Grupul : așezat pe 3 semicercuri ca în formația *f*, din *arabesque* executanții trec în stînd depărtat, prin ducerea piciorului stîng lateral, cu brațele sus, ținîndu-se de mîini. Pe primele 2 versuri efectuează legănare cu trecerea greutății — semicercul 2 pe piciorul stîng, semicercurile 1 și 3 pe piciorul drept. Pe următoarele 2 versuri executanții coboară pe rînd brațele lateral, unduindu-le ușor oblic-înainte, apoi pleacă pe rînd, ca în formația *g* (în val), semicercul 1, apoi în ordine 2 și 3 (ultimele 2 semicercuri își mențin poziția anterioară pînă le vine rîndul să plece) și se amplasează pe drumul cel mai drept, ca în formația *g*, în stînd, cu poziții diferite de brațe, stabilite de pro-



Formația f



Formația g

fesor (pe șolduri, la ceafă, la spate, lîngă corp, înainte etc.). Precizăm că fata are poziția identică cu a partenerului ei.

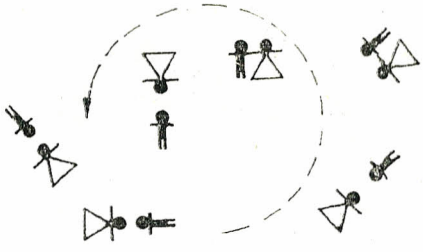
Dintr-un timp și vîntul tace
Satul doarme ca-n mormînt
Totu-i plin de Duhul sfînt :
Liniște-n văzduh și pace
Pe pămînt.

Pe primul vers coboară prima pereche dinspre punctul 1 în stînd pe genunchi, față în față, cu mîinile așezate pe umerii partenerului sprijinite reciproc, frunțile apropiate ; pe versul 2, în același mod, coboară perechile dinspre colțurile II și III, pe al treilea cele din centru și colțul III, iar pe ultimul vers coboară perechea dinspre punctul 5.

Numai dorul mai colindă,
Dorul tînăr și pribeag.
Tainic se-ntîlnește în prag,
Dor cu dor să se cuprindă
Drag cu drag.

Perechile se ridică lent, la alegere, dinspre fundul scenei spre punctul 1, în stînd umăr lîngă umăr sau față în față, orientate cu fața ca în formația *h* și se deplasează pe linia cercului : perechile care sînt umăr lîngă umăr, ținîndu-se de mînă de brațul din interior merg balansînd

Formația h



brațele pe fiecare pas alternativ înainte și înapoi ; perechile care se află față în față, apucat de mîini înainte balansează brațele lateral spre stînga fetei o dată cu pas lateral în aceeași parte, apoi în partea cealaltă pînă sus, cu întoarcere de 360° la dreapta fetei, apoi mișcarea se repetă și în partea cealaltă.

Pe ultimele 2 versuri perechile care sînt față în față se îmbrățișează, fata cu brațele după gîtul băiatului, cu capul pe pieptul lui, iar băiatul o ține de mijloc ; perechile din arcul exterior trec pe genunchiul drept, iar perechile din interiorul formației *h* rămîn în aceeași poziție inițială descrisă la strofa anterioară.

NĂSCOCITORUL

(pentru ciclul II)

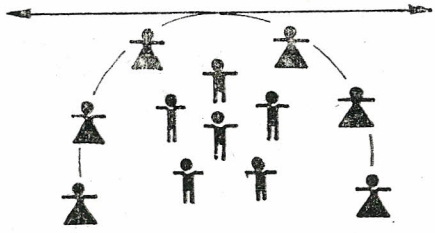
de **Tudor Arghezi**

Efectiv: 12 elevi (6 fete, 6 băieți).

Costume: fetele — bluză albă pe gît cu mînecă scurtă, fustă pantalon cloș roșie, pînă la genunchi, papuci albi, bască roșie; *băieții* — bluză albă cu guler înalt închisă pe gît sau deschisă, cu revere, cu mînecă scurtă, salopetă bleumarin, șapcă roșie, papuci bleumarin.

Fond muzical: parafrază de Bartzer, V. Grigorescu, Gh. Zamfir sau în aranjament modern o melodie din Oaș.

Regia de lumini: schimbarea culorii prin contrast, în funcție de conținutul de idei care se degajă din versuri, astfel la noile „născociri" se va schimba culoarea, iar la schimbările de formații se va folosi stroboscopul.



Formația a

Poziții inițiale : fetele stau ca în formația *a*, cu fața la punctul 1, stînd pe genunchiul stîng, dreptul fandat mult înainte, trunchiul îndoit înainte, fruntea sprijinită pe genunchiul drept, brațele oblic-înapoi ; *băieții* în stînd depărtat, cu fața tot la punctul 1, cu brațele la spate.

Ai născocit pe-ncetul uneltele, cu care
Ți s-a făcut mai dîrză voința și mai tare

Fetele : pe versul 1 ridicare lentă în stînd pe piciorul drept, stîngul sprijinit cu vîrful înapoi, cu ducerea brațelor prin lateral oblic-sus ; pe versul 2 ușoară arcuire din genunchi, cu brațele încrucișate înainte, cu trunchiul aplecat înainte, fruntea sprijinită pe brațe, apoi ducerea piciorului stîng în depărtat, cu deschiderea energică a brațelor prin lateral, oblic-sus (fig. 20).

Băieții : pas cu piciorul drept înapoi cu trecere pe genunchiul drept, brațele îndoite cu pumnii strînși sub frunte, coatele sprijinite pe genunchiul stîng, trunchiul ușor aplecat înainte ; pe versul 2 revenirea energică a trunchiului cu întinderea brațelor înainte, cu palmele în sus, apoi accentuat ducerea brațelor prin lateral oblic-jos (fig. 21).

Cînd te crezuseși tocmai mai șubred și mai mic,
Atunci ți-ajunse brațul molatec mai voinic.

Fetele : din stînd depărtat ducerea piciorului drept înapoi și trecere în stînd pe genunchi, apoi și pe stîngul o dată cu îndoirea trunchiului înainte așezare pe cîlcîie, fruntea și brațele lateral sprijinite pe sol.

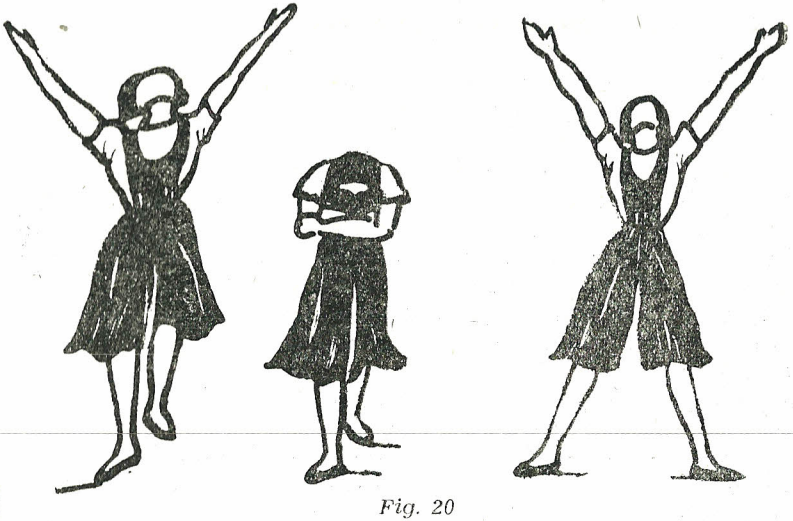


Fig. 20

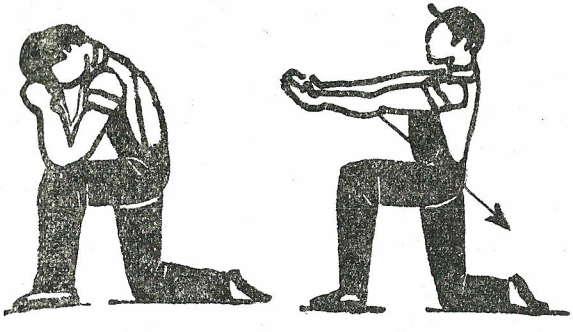


Fig. 21

Băieții: trec și ei în stînd pe genunchiul stîng, apoi în aceeași poziție cu fetele (formația *a*).

Tot căutînd zadarnic și încercînd aiurea

În continuare fond muzical pe pauza dintre versuri ușor în crescendo pînă la forte, permițînd trecerea executanților în formația *b*.

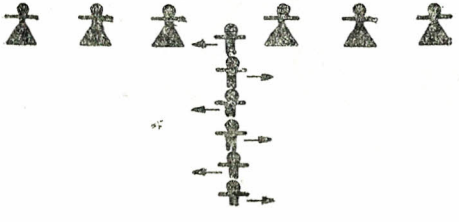
Fetele: întoarcere de 180° la stînga și prin arc de cerc se ridică în stînd, cu brațele lateral, apoi se traversează cu pas de alergare îndoind și răsucind trunchiul alternativ stînga-dreapta, cu mișcarea brațelor liber, exprimînd prin aceasta neliniște, căutare, ajungînd în fundul scenei în linie, cu fața la direcția principală, în ghemuit, cu trunchiul îndoit, brațele relaxate pe lîngă corp (formația *b*, fig. 22).

Băieții: revin în stînd, cei 2 executanți de pe linia de mijloc rămîn pe loc, ducînd brațele sus cu palmele față în față apropiate. Numerele impare duc piciorul stîng lateral, numerele pare dreptul și se intercalează pe șirul din mijloc (fig. 23).

Ai născocit tăișul, cuțitul și securea

Fetele: pe fiecare picior al versului execută ridicarea scurtă a trunchiului și a brațului drept bine întins sus, stîngul lateral, apoi apleacă trunchiul revenind în ghemuit și repetă prima mișcare.

Băieții: stînd depărtat cu brațele sus, palmele apropiate execută mișcarea de aplecare și revenire a trunchiului invers decît fetele.



Formația b

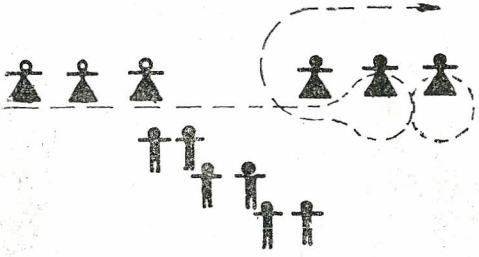
Fig. 22

Fig. 23

Vicleanul fierestrău
Tovarășul și șoarecele tău
Care-și strecoară firul cu luciul de oglinzi
În curmeziș, prin codri, și îi despică grinzi.

Fetele: se ridică din ghemuit în stînd, se întorc 90° la stînga și fandează pe piciorul stîng înainte, brațul stîng înainte, dreptul îndoit sprijinit pe coapsă și execută împingerea brațului drept energic înainte o dată cu îndoirea piciorului stîng la *passé* înainte și ridicare pe vîrful piciorului drept, brațul stîng îndoit sprijinit pe coapsă, mișcare stilizată asemănătoare tăiatului cu ferăstrăul care se repetă pînă la terminarea versurilor.

Băieții: din stînd depărtat întoarcere de 90° spre stînga și spre dreapta în stînd față în față, apucat de mîna dreaptă, cealaltă pe șold și cu pas de galop înapoi cu piciorul stîng, unii trec cu umărul drept spre direcția principală, iar partenerii lor execută cu piciorul opus aceleași mișcări înainte, amplasîndu-se ca în formația c (prima pereche execută pasul pe loc). Pe versurile 3, 4 cei din dreapta (dinspre punctul 7) fandează pe piciorul drept cu spatele

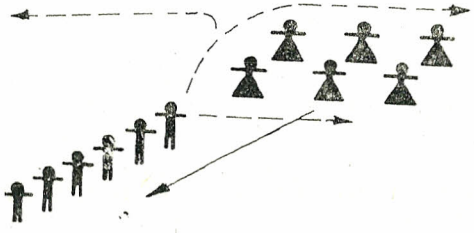


Formația c

la public, cei din stînga rămîn cu fața și execută aceeași mișcare în sens opus, tracționînd alternativ cu încloirea și întinderea brațului din interior ca și fetele, brațul celălalt pe șold, trunchiul se înclină alternativ, cu mișcare înainte și înapoi.

Și secerea pe care în arșiță, Măria
O duce-ncovoiată cît ține-n zări Tăria
Venise de cu noaptea, cu luna prinsă-n plopi,
Și se întoarce seara pe carul nalt de znopi.

Fetele: pe primele 2 versuri cele 3 executante, dinspre punctul 3, din stînd cu mîna dreaptă îndoită la umăr, stînga pe șold, cu pas lateral încrucișat cu piciorul drept înaintea și înapoia stîngului de 2 ori, apoi cu pas ușor de alergare se apropie de celelalte 3 executante; pe versurile 3—4 în aceeași poziție cu brațul drept îndoit, cu mîna la umăr ocolesc în „8" în pas de alergare ultimele 2 fete dinspre punctul 7, apoi cu ocolire la dreapta se amplasează intercalat în spatele acestora ca în formația *d*, încheind



Formația d

deplasarea cu o legănare, cu arcuire din genunchi și răsucirea trunchiului spre dreapta și spre stînga, cu mîinile pe șolduri. Celelalte 3 fete execută pe primele 2 versuri cu aceeași poziție de brațe pașii încrucișați pe loc; pe următoarele 2 versuri duc brațele oblic-sus, apoi cu mîinile pe șolduri *soutenu* la dreapta (piruetă 360° cu învăluire).

Formația e

Băieții: pe primele 2 versuri, pe perechi, cel din dreapta după o întoarcere de 180° la stînga, cu fața la punctul 1, ținîndu-se de mîini încrucișat la spate efectuează o întoarcere de 90° la stînga, cu pași obișnuiți înapoi; partenerul din dreapta stă pe loc, iar cel din stînga este cel care se deplasează, formînd o diagonală între colțurile II și IV. Toți executanții se prind cu brațele încrucișate la spate, apoi cu aceiași pași schimbă orientarea diagonalei între colțurile I și III, perechea din dreapta, de la colțul IV, se deplasează înapoi spre centrul scenei, iar perechea din spate spre colțul I; pe următoarele 2 versuri băieții execută o întoarcere de 90° la stînga, dîndu-și drumul de mîini și cu pas schimbat, începînd cu piciorul drept, fac 2 pași schimbați, cu mîinile pe șolduri, apoi alergare pe direcția săgeților din formația *d* ajung în spatele fetelor în linie ca în formația *e* și cu întoarcere de 90° cu fața spre direcția principală ajung în stînd, cu mîinile pe șolduri, în spatele lor urmînd să vină fetele, apoi să se amplaseze într-o nouă formație.

Ai născocit odată
Și o nimica toată,
Cît ghimpele, săracul
De mic și iute: acul.
Și harnicul nimica, vioi ca o lăcustă

Fetele : pe primele 2 versuri se deplasează diagonal spre dreapta, spre centrul scenei, cu *chassé* (pas de galop înainte), cu piciorul drept și rotarea frontală a brațelor cu încrucișare în față, pe jos, pînă în lateral, apoi alergare liberă ajungînd în formație de cocor, executînd supinație, pronație, supinație (răsucirea palmelor în sus, în jos, apoi sus), ajungînd ca în formația *e* ; pe versul 3 se așază liber pe coapsa stîngă, cu genunchii îndoiți, în poziție de cusut ; iar pe versurile 4 —5 imită cusutul cu acul : brațul stîng îndoit în față ca și cum ar ține lucrul, iar cu mîna dreaptă împunge și trage ața liber de cîteva ori.

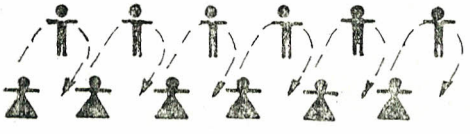
Băieții : pe primele 2 versuri se ghemuiesc cu încrucișarea brațelor jos, apoi revin cu rotarea frontală a brațelor ; pe următoarele 3 versuri, repetă învîrtirea de 360° la dreapta, cu pas bătut pe loc ca de Oaș, brațele pe lîngă corp. Bătăile sînt cu accente egale sugerînd cum bate acul la mașină, capul înclinîndu-se alternativ, stînga-dreapta, pe fiecare pas.

Se-nghesuie și-aleargă pe marginea îngustă
Și-mbracă omenirea de miile de ani :
O sculă genială, cinci ace la doi bani.

Fetele : din așezat pe coapsa stîngă trec pe genunchiul stîng, se ridică în stînd, prin pășire cu piciorul drept înainte, apoi se întorc 90° ultimele 3 fete la dreapta, celelalte la stînga și cu mîinile la spate aleargă cu răsucirea umerilor dreapta-stînga, exprimînd mîndrie și se deplasează în linie în fața băieților intercalate, se întorc 90° dreapta și stînga cu fața la punctul 1, ca în formația *f*.

Băieții : rămîn pe loc și repetă ultima mișcare de învîrtire cu pași de dans din Oaș cu brațele libere pe lîngă corp.

Ai născocit și ața, mătasea de păianjen
Cu care coase acul pe Gange și Teleajen.



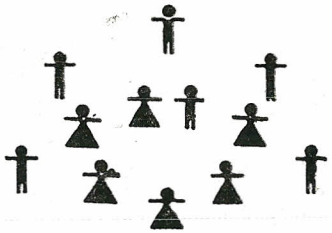
Formația f

Fetele : pe primul vers, cu mîinile pe șolduri, cu pasul de dans din Oaș ocolesc la dreapta partenerul, apoi revin pe locurile inițiale; pe versul următor, cu același pas, formează un cerc cu fața spre centru, iar pe arcul de fund al cercului intră un băiat cu același pas, cu mîinile pe șolduri (formația *g*).

Băieții : tot cu pasul de Oaș, cu brațele la spate, rotunjesc linia în semicerc, capetele de linie avansînd, iar un băiat din centrul semicercului intră în centrul semicercului de fete, ca în formația *g*.

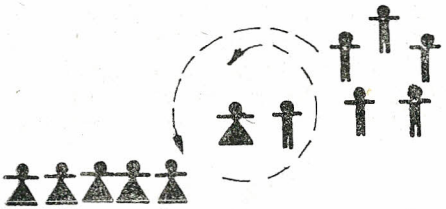
Ai născocit făina și pîinea tuturor,
Ca să ajungi de pîine gonit și cerșetor
Crîmpeiule de viață, un rob, un muritor.

Fetele și băieții: pe primul vers se ghemuiesc și trec în stînd pe genunchiul drept, cu trunchiul aplecat înainte, cu excepția perechii din centru care rămîne în stînd și se întoarce 90°, față în față, cu brațele înainte, apucat de mîini; pe următorul vers cele 5 fete aleargă spre colțul I, iar băieții cu pas de alergare, pe linia semicercului, se deplasează prin spatele fetelor, cu umărul drept spre centru, trunchiul aplecat înainte, cu brațele oblic-înapoi și revenirea trunchiului, cu ducerea brațelor prin lateral oblic-sus, ajungînd în formația *h*, cu fața la punctul 1; pe ultimul vers, băieții și fetele trec în stînd depărtat, cu trunchiul ușor extins, brațele sus îndoite și încrucișate pe frunte. În acest timp solistul din centru, din stînd, cu mișcare energică trece pe genunchi așezat pe călcîie, cu trunchiul îndoit, perechea lui, fata, rămîne în stînd cu spatele ușor rotunjit, cu mîinile pe spatele partenerului.



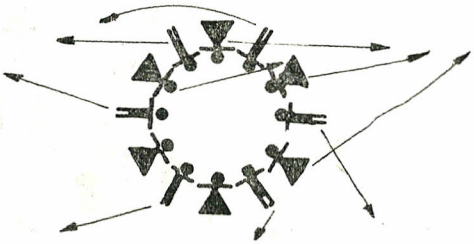
Formația g

Formația h



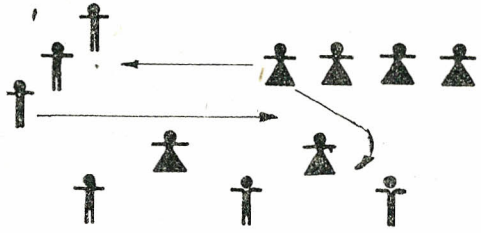
În petecu-ți de țară, împotmolit, sfruntată
Și îndrăzneața minte a născut și roata ;
Nu mai socot burghiul, cazmaua sau lopata,

Băieții și fetele : pe primul vers se țin de mîini și din formația *h* fetele aleargă pe linia cercului, prin interior, cu brațele sus, băieții în flanc cîte unul, prin exterior, cu brațele înapoi-jos, tot cu umărul stîng spre centru, intercalîndu-se din alergare pe perechi la care se atașează și perechea solistă ; pe versul al doilea se continuă alergarea în cercul mare, ca în formația *i*, în tempo lent, jumătate de vers cu ducerea brațelor sus, pe jumătatea cealaltă a versului al doilea cu coborîrea brațelor jos, încetinind alergarea și se întorc 180° toți la stînga în stînd cu spatele spre centru ; pe al treilea vers, pe primele 2 picioare, fetele cu brațul drept rotunjit înainte, stîngul la spate se învîrtesc 360° pe loc, cu pași pe vîrf la dreapta, în spirală (de sus în jos, ușor ghemuit), timp în care băieții duc brațele sus, palmele față în față, degetele încleștate, iar la cuvîntul „cazmaua" băieții coboară energic brațele înainte pe sol, cu îndoirea trunchiului înainte, cu genunchii ușor îndoiți ; fetele din ghemuit



Formația i

revin în stînd ca și cînd ar ține o „lopată" cu brațul stîng ridicat mai sus, ușor îndoit, dreptul mai jos, cu palma în supinație, sugerînd mișcarea brațelor specifică în timpul săpatului, fandînd înainte pe piciorul drept, cu trunchiul înclinat înainte și ușor răsucit spre stînga. Această mișcare se execută simultan de către fete și băieți (formația *i*).



Formația j

Frînghia, sîrma, lanțul, cu care, prins de legi,
Ai izbutit cătușa de fluiere să-ți legi.

Băieții și fetele se deplasează cu pas alergător, trec în formația *j* astfel : toți trec în stînd ghemuit cu trunchiul aplecat înainte, ținîndu-se de mîini oblic-jos ; la cuvîntul „frînghia" se ridică, luîndu-se de mîini ca la sîrbă cele 4 fete dinspre punctul 7, care se amplasează în linie, cu umărul drept spre punctul 1, păstrîndu-și poziția pînă se amplasează toți executanții în noua formație ; la cuvîntul „sîrma" în același mod ca fetele pleacă cei 3 băieți dinspre punctul 3 (conform săgeților din desenul cu formația *i*) și se iau de mîini, brațul drept înainte, stîngul înapoi la nivelul umerilor, pe diagonală, orientați cu fața spre colțul I, ca în formația *j* ; la cuvîntul „lanțul", ultimii executanți, 3 băieți, dispuși în linie în față și 2 fete intercalate în spațiile dintre ei, cu fața spre punctul 1, stau cu brațele sus, pumnii strînși încrucișați la nivelul încheieturii pumnului, apoi trec în stînd depărtat și mișcarea ultimă o execută tot grupul ; pe al doilea vers toți coboară energic brațele înainte-jos, menținîndu-le încrucișat, o dată cu aplecarea capului înainte

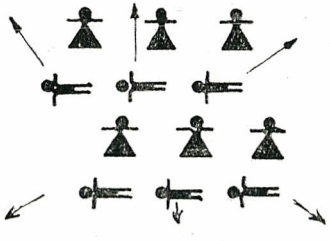
și rotunjirea treimii superioare a trunchiului, cu apropierea energică și simultană a piciorului drept, exprimînd prin aceasta mare tristețe.

Ai născocit și luntrea să umbli pe ghicite
Și-n marea cu talaze și valuri răzvrătite

La primul vers fetele execută ușoare îndoiri și întinderi ale brațelor lateral, iar băieții aleargă pe traseul indicat cu săgeți în formația *j*, executînd mișcarea de vîslire cu ducerea brațelor înainte și îndoirea lor la piept și se așază cîte 3 ca în formația *k*, intercalați cîte 3 băieții în așezat, cu picioarele întinse înainte, în șir, cu fața la punctul 7, continuînd mișcarea de vîslire, fetele stînd cu fața la punctul 1 continuă executarea arcuirilor de brațe lateral.

Primejdia te cere și-o cauți oriunde
Ghicești că te pîndește și bănui că se-ascunde.

Băieții : pe primul vers, prin ghemuit se ridică de voie și se întorc cu fața în afara centrului scenei în stînd, și pe traseul indicat prin săgețile din formația *k* se deplasează cu pas de galop înainte cu piciorul drept, cu impuls pe stîngul și săritură cu extensie, cu genunchii îndoiți, brațele la ceafă în formația *l*. Aceeași mișcare o execută și cu spatele la centrul cercului pe loc, timp în care fetele aleargă spre centru strînse în cerc, stînd pe piciorul drept, stîngul sprijinit înapoi, brațele sus, cît mai strînse în centru ; pe versul 2 fetele mențin poziția, iar



Formația k

Formația l

băieții execută o întoarcere de 180° la stînga, pe raze, și se deplasează la centrul formației, intercalîndu-se printre fete, executînd la doi pași un *soutenu* la dreapta, cu brațele la ceafă ; se repetă mișcarea cu brațele înainte, ușor îndoite, și în final, cu fața la centru, fiecare băiat fandează pe piciorul drept în dreptul unei fete, cu trunchiul înclinat înainte, cu mîinile pe umerii ei.

PREGĂTIRI DE DEFILARE

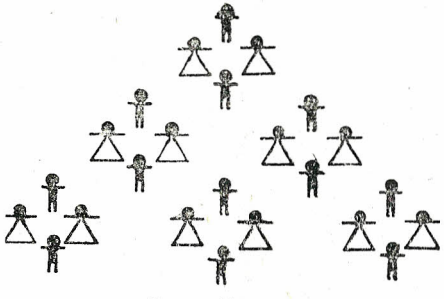
de **Dumitru Corbea**

Efectiv : 13 pionieri (7 fete, 6 băieți), din care 1 pionieră solistă reprezintă „privighetoarea".

Costume : uniforma de pionier. „Privighetoarea" are dres alb cu dungi gri deschis, o eșarfă multicoloră prinsă de brațe gen „aripi".

Fond muzical : marș pionieresc, o strofă imprimată cu voci — cor pionieresc.

Obiecte portative-decorative : cîte 2 ramuri cu flori de măr ori de trandafiri roșii pentru fiecare pionier sau flori roșii, galbene, albastre, florile fiind grupate cîte 4 ca în formația *a :* roșii cele 2 grupuri din dreapta (punctul 3); galben cele 2 grupuri centrale și albastru ultimele 2 grupuri din stînga (punctul 7). Efectivul este amplasat ca în formația *a,* în 6 grupe de cîte 4 pionieri, cîte 2 fetițe și 2 băieții în fiecare grup, care la tragerea cor-



Formația a

tinei toți se află ghemuiți, cu fața la centru, cu florile ascunse în interiorul cerculețului, ținute cîte una în fiecare mînă.

— *E-aproape întîi mai*
Din crengi, ca niște pui plăpînzi,
Cu ciocul lor bălai
Dau muguri, de cer flămînzi,

Treptat, din cerculeț se ridică în val unul cîte unul în stînd, o dată cu ridicarea lentă a brațelor cu ramurile sus pînă se consumă recitarea celor 4 versuri, ramurile apropiate la centru dînd impresia unui copăcel înflorit (fig. 24).

— *De adieri de vînt și ploi*
Cu floarea ridicată din noroi

Întoarcere 90° la dreapta, cu umărul stîng la centrul cerculețului, îndoirea trunchiului lateral dreapta cu bra-

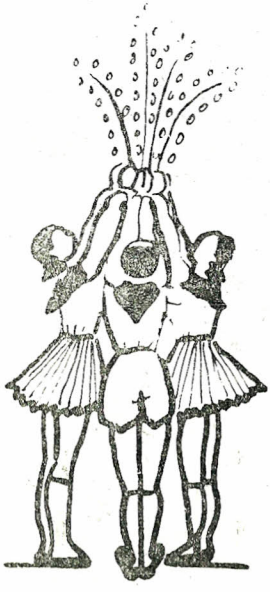


Fig. 24

ţele cu crenguţele sus, apoi lateral stînga şi trecere în ghemuit cu rămurelele ţinute vertical pe sol, ridicare lentă cu ducerea rămurelelor sus, trunchiul îndoit la dreapta (fig. 25).

— *Grădina e-n soare*
Cresc mugurii şi se desfac

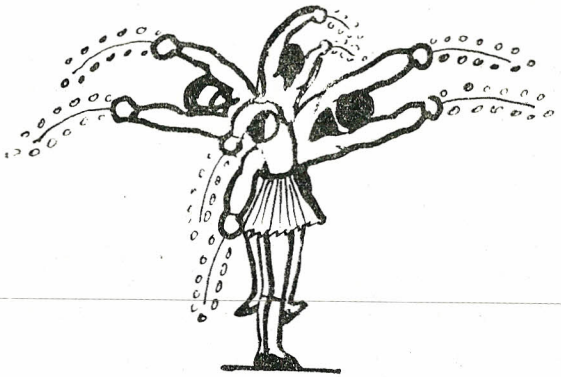


Fig. 25

Pe drumul cel mai scurt trecere cu pas uşor de alergare cu mîinile pe şolduri, rămurelele ţinute în mîini cu vîrfurile sprijinite de umeri, în formaţia *b*, de coloană, intercalaţi o fată, un băiat, 6 pionieri pe 4 rînduri. Ajunşi la locuri pe al doilea vers se ghemuiesc, cu braţele sprijinite lateral pe sol, cu rămurelele ţinute vertical, apoi se ridică lent cu braţele oblic-sus (fig. 26).

— *O privighetoare*
A zburat dintr-un copac
Şi-ascultă cîntecele ei
De pe un cîmp de brebenei

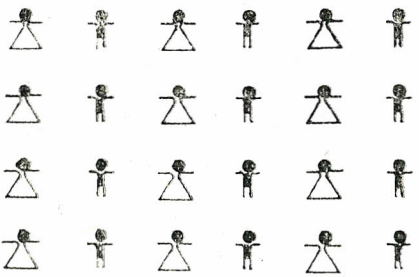
Pionierii aleargă tot pe drumul cel mai scurt şi trec în formaţia *c*, iar fetele şi băieţii se intercalează în formaţia respectivă în stînd cu braţele sus, rămurelele încrucişate, perechile din prima linie trecînd în stînd pe

genunchiul drept. Din colțul IV al scenei, cu pas ușor de alergare, apare pioniera îmbrăcată în costum de „privighetoare", care pe traseul marcat în formația *c* îl parcurge în pas de alergare, cu balansarea brațelor lateral și iese din scenă prin colțul 1. În acest timp pionierii leagănă ușor rămurelele după cum urmează :

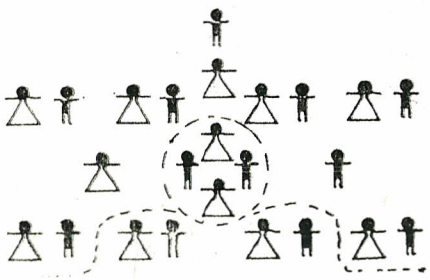
— *pionierii* (băieții) încrucișează brațele și le depărtează oblic-sus, atît cei din stînd, cît și cei din stînd pe genunchi ;

— *perechile din linia I* din așezat pe coapsa din interior, cu ambele rămurele în mîna din exterior rotesc brațele în plan frontal și le opresc lateral-sus ;

— *grupul central de 4 în cerc* din stînd pe genunchiul drept, cu fața la centru, execută o ușoară extensie a trunchiului cu brațele sus, cu revenire și aplecarea trunchiului cu apropierea rămurelelor sus la centru. Aceeași mișcare o fac și pionierul și pioniera de pe aceeași linie cu formația centrală de 4, care stau cu fața la punctul 1;



Formația b



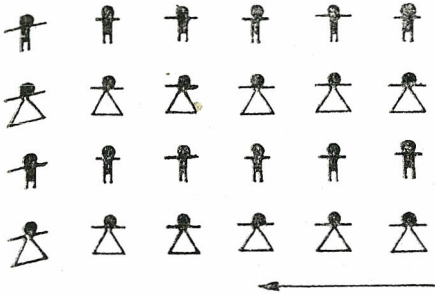
Formația c

Fig. 26

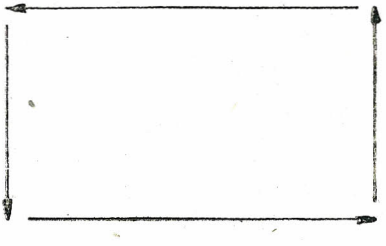
— *perechile din linia a III-a* din stînd spate în spate, cu brațele oblic-sus foarfecă alternativ rămurelele ;
— *perechea de pe linia de fund* din mijlocul formației stă față în spate (fata în față) și execută îndoiri alternative de trunchi, fata spre stînga, băiatul spre dreapta, de 2 ori.

— *Cîntă pionierii*
Cu tobe trec. Și cadențat
Aduc primăverii
Un trandafir înmiresmat
Pe care n-a zburat albina
Dar l-a strigat, mereu, lumina

Pe primul vers în pas alergător, vioi se încolonează grupați în dreptul colțului I al scenei, un rînd de fete, un rînd de băieți ; pe următoarele versuri fetițele merg în pas ritmat, balansînd alternativ rămurelele stînga-dreapta, cu ambele brațe sus, la 2 pași, iar băieții cu cozile rămurelelor simulează bătaia ritmică a tobelor. Cu această deplasare ajung în formația *d*, apoi se deplasează în aceeași formație de coloană în careu, ca în formația *e*, execută 7 pași începînd cu dreptul, cu umărul



Formația d

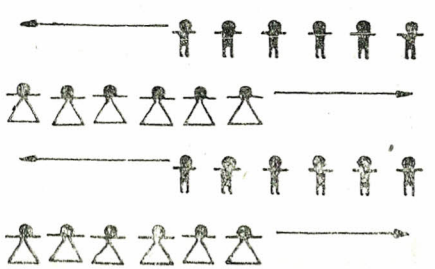


Formația e

drept spre direcția principală și pe al 8-lea pas execută o întoarcere de 90°, efectuează aceiași pași cu spatele la public, urmați de o întoarcere de 90° la stînga, în continuare aceiași pași cu umărul stîng spre public, întoarcere de 90° la stînga și ultimii 8 pași îi fac cu fața spre public, executînd aceleași mișcări simulînd bătaia tobelor de către băieți și balansarea rămurelelor de către fete.

— *Mă văd în coloană,*
Alături de mici pionieri
Coardă năzdrăvană
Arcușul nu ți-i nicăieri ?
Voi cînta și fără tine
Căci, uite, coloana vine !

Pe primele 4 versuri rîndurile impare execută întoarcere la stînga, cele pare la dreapta și continuă deplasarea cu aceiași 7 pași obișnuiți și întoarcere de 180° la stînga pe pașii 7—8, după care se repetă aceleași mișcări pe primele 3 versuri, balansînd rămurelele sus și jos la 2 pași obișnuiți, alternativ, pe rînduri : rîndurile impare incep sus, cele pare jos. Pe ultimele 2 versuri execută o întoarcere de 90° cu fața la public (formația *f*), cu rînduri alternate ca la șah, simultan cu ridicarea rămurelelor sus și jos de 2 ori, ultima dată cu întoarcere de 90° cu fața la punctul 1, rămurelele rămîn sus cu încrucișarea și apoi deschiderea brațelor, muzica în crescendo ca dinamică muzicală, în final cu o strofă cîntată de pionieri, ca apoi pionierii să se deplaseze 4 pași înainte începînd cu stîngul, 4 pași înapoi executați continuu pînă la tragerea cortinei, balansînd rămurelele ca mai sus.



Formația f

O ȘCOLĂRIȚĂ ÎN PĂDURE

(pentru ciclul I)

de **Cicerone Teodorescu**

Efectiv : 17—6 eleve și 6 elevi din clasa a IV-a, 1 „arici", 1 „veveriță", 1 „ciocănitoare", din clasa I, și 2 elevi din clasa a XII-a, „profesorul" și „păstorul".

Costume : 12 uniforme obișnuite de școală, iar pentru ceilalți se confecționează costume corespunzătoare.

Ariciul : costum gri deschis confecționat din atlas, ca o sferă matlasată, cu buline mici dispuse simetric, iar pe spate sînt fixate bețișoare din nailon sau bastonașe conice lungi de 30—35 cm, ciorapi gri deschis, mănuși trei sferturi gri, căciuliță sferică matlasată în aceeași manieră ca tunica, papuci din pînză gri.

Veverița : costum-salopetă, din material mițos sau blăniță sintetică, pieptul alb, mînecile și părțile laterale roșcat-bej, spatele din material mițos cu fire lungi de culoare maro-roșcat. Costumul se termină cu o coadă albă, stufoasă, din același material, pusă pe sîrmă și umplută cu vată ca să fie ușoară, să stea în sus, și să atîrne pe sol, ciorapi albi, papuci negri, căciulița trasă pe urechi, confecționată din același material cu codița.

Ciocănitoarea: costum-salopetă, care se închide la gît, colorată în degradé spre mijloc, în gri, și gri închis la manșeta pantalonașilor. Mînecile chimono sînt matlasate, dînd aspect de penaj, albe cu dungi negre și gri, șăpcuță gri cu cozoroc lung de 40 cm/argintiu, din carton, confecționat conic ca un cioc lung, mănuși albe, ciorapi galben deschis, papuci albi.

Profesorul: costum bleumarin, cămașă albă, cravată roșie, pantofi negri, ochelari.

Un păstor bătrîn : costum românesc stilizat, cu cămașă cusută (sau pictată) cu motive românești, ilic, ițari, nojițe, opinci, căciulă neagră pe cap și un fluier.

Fond muzical : fragmente din „Popas" — Tîrcolea (nai).

Regie de lumini : luminiș de pădure — culori galben, verde; cînd începe recitarea versurilor se degajă treptat raze de lumină și apoi lumină galbenă puternică, paralel

cu regia de sincronizare imprimată pe bandă cu zgomotele și cîntecele păsărilor specifice pădurii.

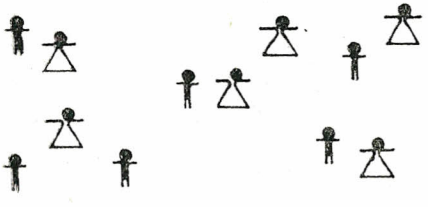
Decor: peisaj de pădure.

Poezia poate fi recitată de un elev mai mare sau de două grupuri de cîte 6 elevi amplasați în colțul I și în colțul IV, care recită alternativ strofele, ultima strofă fiind recitată împreună de către cele două grupuri.

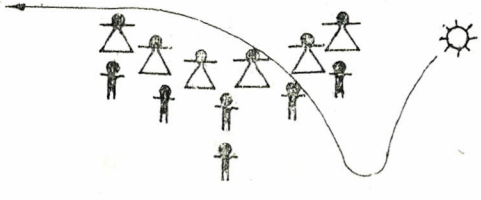
Poziția inițială: elevii sînt dispersați ca în formația *a* și fiecare se deplasează liber, individual sau în perechi, ca și cum ar admira frumusețile pădurii.

Un foșnet surd, un pocnet sec...
Pădurea — întîi păruse goală.
Acum, nu-mi vine să mai plec:
Acuma, parcă sînt la școală.

La primul vers (elevele și elevii) fiecare (în felul lui) face un gest ca și cum s-ar fi speriat de un zgomot neașteptat: unii duc mîna la gură, alții apropie coatele de corp, se strîng 2 cîte 2 sau mai mulți; pe versurile 2—5, cu fața la public, cu aceeași expresivitate de teamă, privind în stînga și în dreapta, se retrag cu pași înapoi, apoi se întorc 180° în alergare și se amplasează în formația *b*, stînd cu genunchii îndoiți, mîinile pe genunchi, ca și cînd ar sta pe un scaun sau în bancă.



Formația a



Formația b

Vezi pe potecă un arici...
El iese — arare
La plimbare :
Un Țepeș Vodă
În cipici
Și cum atîtea suliți are
Ți-e teamă tihna să i-o strici.

Din colțul III intră „ariciul" mergînd ghemuit, cu sprijin pe palme, apoi aleargă 4 pași, se ghemuiește și se strînge cu brațele încrucișate peste genunchi, aleargă iar 3 pași și repetă aceeași mișcare (fig. 27), mergînd pe traseul indicat în formația *b*, iar elevii se întorc 90° la dreapta și pe perechi (o fată, un băiat) merg tiptil, cu genunchii ușor îndoiți, trunchiul rotunjit, cu mîinile pe genunchi, după arici, și se opresc ca în formația *c*. Cînd „ariciul" se ghemuiește perechile se uită mirate una la alta și se ghemuiesc, ițindu-se liber fiecare dintr-o parte sau alta, alții ridicîndu-se în stînd.

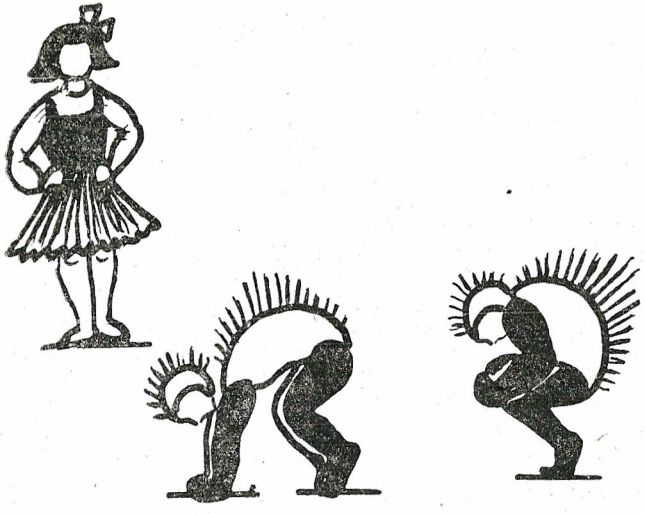
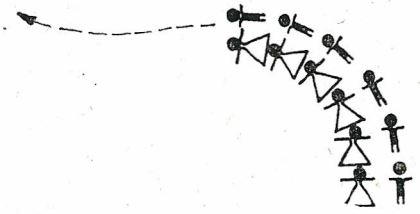


Fig. 27

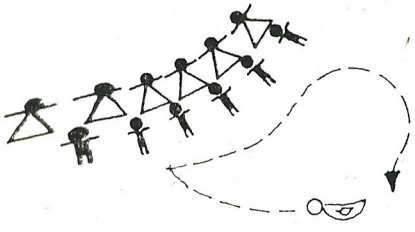


Formația c

Cînd elevii au ajuns în formația *c*, „ariciul" iese din scenă în alergare prin colțul II, exact la terminarea ultimului vers.

Sus, prinire ramuri desfăcute,
Deodată, sare-o veveriță,
O veveriță vie, iute,
Cu coada ei făcînd curat
(Pe unde trece-a măturat !...)
Se uită lung
Cu ochi ce-mpung,
Vioaie ca o școlăriță
Cu-n aer vesel și mirat.

Veverița: din colțul IV, pe primele 2 versuri apare în scenă prin săritură de pe un scăunel plasat în culise, cu aterizare în ghemuit, apoi agitată privește în stînga, în dreapta de 2—3 ori și aleargă pe traseul din formația *d*, cu 4 pași se răsucește la stînga, apoi spre dreapta, legînndu-și codița, ținînd brațele în față îndoite. La versul 6 se oprește în fața scenei, cu fața la punctul 1, simulînd că rontăie ceva (fig. 28), tremurînd din cap, întorcîndu-l cînd la dreapta, cînd la stînga, apoi își lungește gîtul, privește înainte, se oprește din rontăit, ca și cînd simte un pericol dar fără să fi văzut copiii, se întoarce 90° la stînga și se deplasează în alergare și cu pas săltat de pe un picior pe celălalt iese din scenă prin punctul 7.
Elevii: pe primele 4 versuri se întorc de voie cu fața spre colțul IV și se deplasează pe vîrfuri înapoi, încet, pe traseul cel mai direct, ținîndu-se de mîini pe semicercuri de fete și băieți trecînd în formația *d*, apoi pe



Formația d

Fig. 28

versul 5 își dau drumul la mîini și simulează fiecare în felul lui amuzamentul situației. Băieții se ghemuiesc și trec în stînd pe genunchi cu sprijin pe palme, iar fetele înapoia lor în stînd, stînd depărtat sau fandat cu mîinile pe spatele băieților, cu trunchiul aplecat urmăresc cu toții evoluția „veveriței" și întorc capul stînga-dreapta unii la alții, exprimînd bucurie, trăgînd capul între umeri.

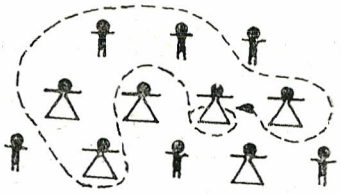
Oriunde-aici
Îți ies în cale
Un luminiș,
Un cald frunziș,
Un prag de rădăcină groasă,
O floare rară și frumoasă,
Și ierburi mii — și mii petale
Te-așteaptă prin poiene mici
Și te opresc și nu te lasă,
Te cheamă : mîngîie-le, ia-le...
Dar nu te-nduri să le ridici :
De ce-ar fi numai ale tale
Într-un ierbar, acasă ?
Oriunde, aici,
E-o bună clasă
Pentru științe naturale !

Elevii : pe primele 4 versuri, din formația *d*, toți aleargă, sărind într-un picior sau excutînd săritura ștrengarului (cu pas săltat), risipindu-se pe toată scena ca în formația *d*, dar la distanță mai mare ; pe versurile 5—8 fiecare execută altceva : unii se ghemuiesc, ca și cînd ar vrea să rupă o floare, alții se plimbă aplecați, ca și cum ar admira florile, alții de pe loc privesc spre crengile copacilor ; pe versul 9 toți elevii se întorc cu fața la public, fac 2 pași, începînd cu stîngul și se opresc brusc cu brațele înainte ; pe versul 10 duc brațele prin înainte oblic-sus cu arcuire, apoi încrucișează brațele în față ; pe versul 11 se ghemuiesc simulînd mișcarea că ar vrea să rupă o floare și se reține, trăgînd brațul drept îndoit brusc la piept ; pe versurile 12—13 se ridică toți energic în stînd cu bărbia în piept, meditativ, apoi redresează capul ca după un raționament corect ; pe versurile 14—16 se apropie cu ușoară alergare ca în formația *e*, ducînd brațele prin înainte lateral.

Și-oriunde trec,
Unde mă duc
Mă-ntîmpină, cîntînd, un cuc.
Ce cuc,
Năuc !
Îmi dă de furcă :
Degeaba, nu-l văd la obraz.
De-a v-ați ascuns, de joc se-apucă.
Și nu-l găsesc și mi-e necaz.
Și vocea lui e-acum mai slabă,
Dar l-am găsit !... Pe crengi se urcă
Și-parcă s-ar urca la tablă —
Se bîlbîie, nu ține minte,
Nu știe lecția și-ncurcă
Aceleași „cu-cu-cu“... cuvinte.

Elevii : stînd în formația *e*, pe primele 3 versuri fac 2 pași la stînga, apoi la dreapta, se întorc 180° la stînga și fac 3 pași spre linia de fund a scenei (cu fața la punctul 5), cu brațele oblic-jos, cu capul mult aplecat înapoi privind spre stînga sus, dreapta sus (se recomandă ca pe bandă să fie înregistrat cum cîntă cucul, care să co-

Formația e



respundă acestui moment); pe versurile 4—7 — eleva din centrul formației, care este încercuită, aleargă pe traseul înscris în formația *e*, revenind apoi la locul inițial (pe parcursul alergării întoarce capul ca atunci cînd s-ar lua după cîntecul cucului să-l descopere unde se află). În acest timp elevii se învîrtesc de voie pe loc, cu capul sus, întorcîndu-l la stînga și la dreapta, cu o mînă făcută pîlnie la ureche: pe versurile 8—10 elevii, 2 cîte 2, se aleargă unul pe celălalt; pe versul 11 revin în formația *e*, toți în stînd pe vîrfuri, cu brațele înainte-sus, cu fața la colțul IV; pe versul 12 execută 4 pași de mers pe loc, iar pe ultimele 3 versuri iau poziția de drepți forțată, cu brațele lipite de corp, cu bărbia în piept.

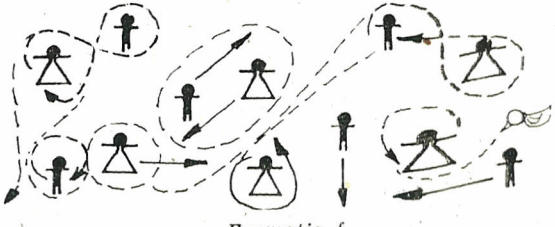
În schimb, cuminte,
Școlărește,
Ciocănitoarea socotește.
Nu stă pe loc
La joc
La harță...
Pe scoarța pomilor se-nalță,
Și dă-i apoi, cioc-cioc, cioc-cioc,
Tocește, foc,
Din... scoarță-n scoarță!
Auzi?... Ea tot n-a terminat.
Mai ciocănește, pe-ndelete.
Auzi bătăile-i cum cad
Și parc-o vezi pe trunchi de brad,
Bătînd gazeta de perete.

Ciocănitoarea: intră pe primele 3 versuri, dinspre punctul 7, alergînd cu brațele întinse lateral, balansîndu-le ca aripile păsării în zbor, și se oprește cu brațele îndoite în

față, ca și cum ar ține o carte, și printre palme dă din cap „ciocănind" (fig. 29) (pe bandă fiind imprimate bătăile ciocănitoarei) și execută aceleași mișcări de cap, parcurgînd traseul ca în formația *f* : ocolește eleva plasată aici în colțul IV, apoi în alergare, pe un traseu în forma cifrei 8, ocolește perechea din colțul III, aleargă pe diagonală și ocolește eleva din punctul 1, în alergare ocolește în „8" perechea din colțul I, apoi cu ocolire la stînga în cerc ocolește perechea din centru și în finalul „3"-ului perechea din colțul II. După fiecare ocolire ciocănește cu ciocul fie pe sol în ghemuit, fie din stînd dă din cap ca la prima mișcare, apoi iese cu alergare prin colțul I.

Elevii : se grupează în pas alergător în formația *f*, apoi pe versurile 1—10 fie pe perechi, fie singuri, ca în formația *f*, cu brațele îndoite în față, cu palmele înainte simulează învățatul dînd din cap, fie ocolindu-se pe linia unui „8" în pas, fie în linie dreaptă sau singuri în cerc. Numai cînd le vine rîndul să fie ocoliți în „8" de către ciocănitoare rămîn nemișcați, stînd sau pe genunchi așezat pe călcîie, simulînd învățatul ; pe versurile 11—15 toți execută aceeași mișcare și anume : pe versul 11, cu fața la public, fandează cu mîna dreaptă la ureche, brațul stîng lateral ; pe versurile 12—13 apropie piciorul în stînd ușor ghemuit, cu mîinile în față, dînd din cap,

Fig. 29

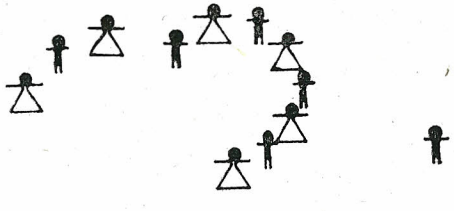


Formația f

aplecîndu-l și ridicîndu-l ritmic ca și cum ar „toci" ; pe versurile 14—15 execută întoarcere de 180° la dreapta, cu brațele sus în stînd depărtat cu spatele la punctul 1, simulînd bătaia unui cui cu ciocanul.

Ecoul — silitor din fire —
La rîndul lui, neobosit,
Repetă-ntruna la-nmulțire :
Nu mai termină de-nmulțit !
Se joacă-n grupuri mici sticleții
Iar unul, cel mai titirez,
Se leagănă
Pe-o creangă-n aer
Pe-o creangă mai elastică
Cum fac băieții
La trapez
La ora de gimnastică !

Pe primele 2 versuri elevul din colțul IV se află în stînd cu ambele mîini la gură pîlnie, pe primul vers fandează cu fața la colțul I și revine, pe al doilea execută aceeași mișcare spre colțul IV, apoi intră în formația care se ordonează în arc de cerc cu pas alergător, în șir cîte unul, cu umărul drept la centru, cu palmele ținute pîlnie la gură, iar pe versurile 3—4 tot în formația *g*, trec în stînd depărtat cu brațele sus întinse, încrucișarea și depărtarea brațelor oblic-sus ; pe versurile 5—9 revin în stînd, cu apropierea piciorului stîng și toți execută pas lateral dreapta-stînga cu arcuire din genunchi, cu legănarea brațelor paralel lateral dreapta și stînga-jos în plan frontal, în sensul pasului urmărind mișcarea brațelor cu privi-



Formația g

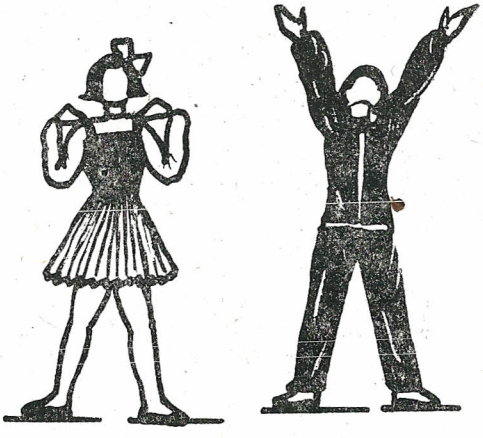


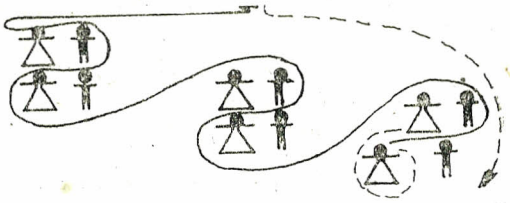
Fig. 30

rea; pe versurile 10—12 trec în stînd depărtat, deplasînd piciorul drept, îndoaie brațele la umeri, apoi le coboară prin lateral și tot prin lateral le ridică oblic-sus și le coboară lîngă corp (fig. 30).

Pădurea, în apus,
Visează...
Ce văd? M-apropii. Ce să fie?
Pe frunze-o dîră luminoasă
Se mișcă-n sus,
În jos se lasă,
Ca o peniță... Parcă scrie!
Peniță de-aluminiu parcă,
Pe frunze, ea să scrie-ncearcă...

Elevii: pe primele 3 versuri se prind de mijloc pe perechi cu brațul din interior încrucișat pe la spate, celălalt brațlateral și aleargă în formația *h*, ducînd brațul din exterior oblic-sus, apoi îl coboară prin lateral; pe versurile 4—9 eleva din colțul IV aleargă cu brațele lateral, cu îndoirea trunchiului lateral la 4 pași alternativ stînga-dreapta și după ocolirea primei perechi elevii se dispun în diagonală — un băiat, o fată — iar solista continuă

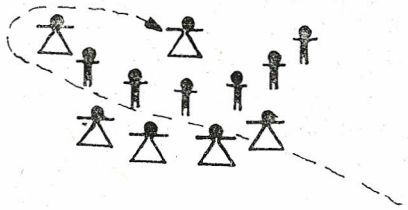
Formația h



ocolirea în același mod, apoi se întoarce la locul inițial din colțul IV. Cît timp sînt ocolite, perechile se află stînd pe piciorul stîng, piciorul drept înapoi sprijinit pe vîrf, cu brațul stîng înainte-sus, brațul drept înapoi-jos.

Hei! Ce-ai rămas aici de pază
Peniță asta argintie
Ce scînteiază
Mică, vie,
Pe frunze, neavînd hîrtie
Nu e — nici nu putea să fie, —
Decît o rază...

Eleva din colțul IV, din față, execută o întoarcere de 180° la dreapta, apoi *chassé* cu săritură pas cu piciorul drept spre colțul II prin fața elevilor, apoi cu alergare și cu ocolire la dreapta solista ajunge „dirijoare" ca în formația *i*. Paralel cu deplasarea elevei soliste executanții cu întoarcere de 90° la dreapta, cu fața la punctul 3, trec pe genunchiul drept, cu brațul drept înainte-jos, stîngul înapoi-sus, trunchiul răsucit la stînga; pe ultimul vers, solista duce brațele oblic-înainte spre punctul 1.



Formația i

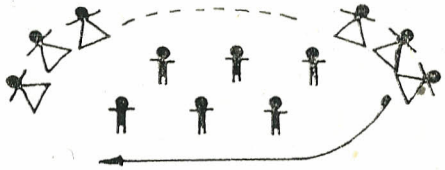
...Ora de muzică ! Un flaut ?
Vioara-n triluri umple zarea ?
Ce stau să-ntreb ? Ce stau să caut ?
E mierla,
E privighetoarea.

Elevii : la primul vers se ridică în stînd și se întorc 90° la dreapta, cu fața spre punctul V, de mîna din interior apucat, perechile aleargă pe vîrfuri, cu brațul din exterior pe șold și se amplasează în formație dublă de semicercuri din care perechile se despart ca în formația *i*, ca la cor, iar eleva solistă simulează mișcările dirijorului pînă la așezarea formației ; pe versul 2 din stînd cu mîinile la spate depărtează piciorul drept lateral și se leagănă cu arcuire din genunchi dreapta-stînga de 2 ori ; pe versul 3 toți se întorc 90° la stînga și execută 3 pași, începînd cu piciorul stîng, spre punctul 3, apoi aceiași pași cu întoarcere de 180°, începînd cu dreptul la dreapta, spre punctul 7 ; pe versul 4 toți, cu întoarcere de 90° la dreapta, execută ducerea brațului drept înainte-sus „demonstrativ" cu pas pe piciorul drept, cu fața la punctul 1, stîngul sprijinit înapoi pe vîrf ; pe versul 5 se apropie piciorul stîng și execută aceleași mișcări ca la versul 4, dar spre colțul I.

Mă-ntorc încet, le-ascult,
Le-ngîn, —
Și-apoi, printre copaci, de vale,
— Copaci cu scoarța lor ca-n zale —

Elevii : execută pe versurile 1—4 o întoarcere de 180° la stînga pe vîrfuri și cu pași mari se grupează cu fața la public, băieții ca în formația *j*, fetele, pentru un moment, se grupează lateral în arcuri cîte 3, ținîndu-se de mîini, cu brațele oblic-jos, timp în care băieții trec în stînd depărtat, mîna stîngă pe șold, brațul drept înainte îndoit, ca la mers de paradă.

Formația j

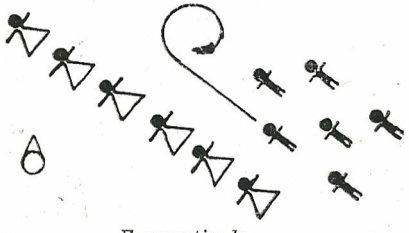


Apare un păstor bătrîn
Cîntînd un cîntec de demult
De dor, de luptă și de jale
Te uiți și parcă-l recunoști
Ca pe-un plăieș dintr-o poveste,
Sau căpetenie de oști
Din vremea care nu mai este.

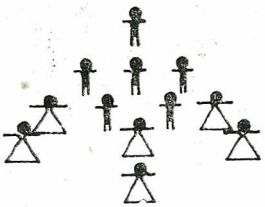
Păstorul: pe versurile 1—6, din colțul IV, cu mers bătrînesc, intră păstorul cu brațele îndoite în față ținînd fluierul și simulează cîntatul la fluier (fig. 31), iar pe versul 7 iese, traversînd scena, prin colțul I.

Elevii: pe primul vers mențin poziția și amplasamentul din formația *j*, apoi cu pas ușor de alergare pe versurile 2—6 trec în formația *k* și se așază de voie pe coapsa stîngă, cu fața la colțul I, privind spre „păstor" și ascultînd cîntecul acestuia; pe versul 4, băieții se ridică încet în stînd, se întorc 90° și ajung cu fața la colțul II, iar pe versurile 5—7 se deplasează cu mers de paradă, cu pasul întins, piciorul ridicat la 45°.

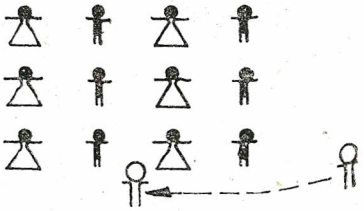
Fig. 31



Formația k



Formația l



Formația m

Și-acum
Ridică ochii, sus:
Pădurea totul nu ne-a spus
...De cei care pe-aici luptară,
Despre oșteni și despre țară,

Elevii: pe primul vers fetele se ridică de voie în stînd, iar băieții cu ocolire la dreapta, cu mers soldățesc, accentuat, se deplasează în formația *l*; concomitent și fetele pe versurile 2—3, cîte 2 se deplasează cu 2 pași *chassé* (galop), brațele lateral, începînd cu dreptul, apoi alergare cu rotarea brațelor în plan frontal, pe jos pînă în lateral, oprindu-se toată formația cu fața la public, în stînd cu brațele lîngă corp; pe versurile 4—5, toți ridică brațele înainte-sus cu 4 sacadări și trec energic pe genunchiul drept, cu ducerea accentuată a brațelor prin lateral înainte-jos.

Stejarul uneori vorbește
— El, a pădurii glorie —
Cu voce-adîncă bătrînește,
Furtuni și veacuri povestește...
E ora de istorie —

Elevii: pe primele 2 versuri tot grupul se ridică în stînd și se deplasează spre punctul 1, pășind sacadat în mers obișnuit și cu o ținută mîndră se îndreaptă spre locul lor din formația *m*; pe versurile 3—4 toți se întorc 180° și execută aplecări și ridicări de trunchi cu brațele sus o dată cu intrarea profesorului (din colțul IV, cu cata-

logul sub brațul stîng) în „clasă" care se așază la punctul 1, pe linia din față, cu spatele la public; pe versul 5 — toți elevii se întorc, coborînd brațele înainte-jos și o dată cu ei și „profesorul" care salută publicul coborînd privirea în jos, cu bărbia în piept.

PATRIA

(pentru elevi)

de **Ion Bănuță**

Efectiv : 10 elevi (9 băieți și 1 fată).

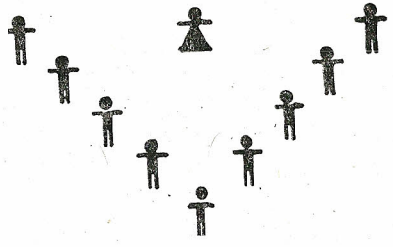
Costume: băieții au costum național autentic (din orice regiune) sau stilizat; fata, de asemenea, costum național, cu marama lungă pe cap, iar peste ie se leagă diagonal cu o panglică latră tricolor, deoarece ea simbolizează Patria.

Decor : fundal cu peisaj românesc și un ecran sub acesta. Decorul se trage în sus în momentul proiecțiilor.

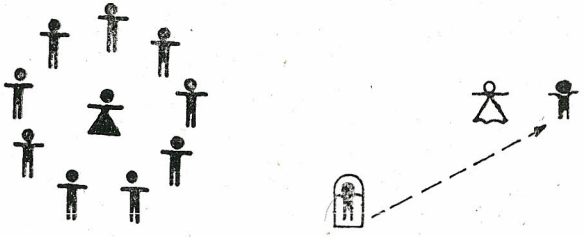
Proiecție: se recomandă ca la început și la fel la sfîrșit scena să fie în întuneric. Se vor alege diapozitive sau dacă se pot proiecta secvențe scurte cu peisaje pitorești de la munte, mare, din deltă, pajiști, ogoare etc.

Recuzită: un postament înalt de 0,50 m și o scară sub forma unui trunchi de copac amplasată în colțul II.

Grupul de 9 băieți se află în formație de cocor ca în formația *a*, culcat dorsal, cu capul spre direcția principală, mîinile la ceafă, genunchii îndoiți, picior peste picior, piciorul drept deasupra; fata în centrul formației de cocor, în profil, stînd pe genunchiul stîng, cu umărul drept spre direcția principală, cu trunchiul rotunjit, cu



Formația a



Formațiile b, c

fruntea sprijinită pe mîna dreaptă, cotul drept sprijinit pe genunchiul piciorului de aceeași parte care e înainte îndoit sprijinit pe talpă, brațul stîng pe șold.

— *Dimineața-n soare în argint de rouă,*
Patria mă cheamă liberă și nouă

Grupul: din culcat dorsal, cu mîinile la ceafă ridicare în așezat pe coapsa dreaptă, cu genunchiul îndoit, piciorul stîng înainte îndoit, întinderea brațului stîng prin lateral oblic-sus, apoi a celui drept, ridicare de pe coapsă cu trecere pe genunchiul drept, apoi în stînd și mers lent 3—4 pași cu fața spre centrul formației, menținînd brațele sus, formînd în final un cerc în jurul fetei, ca în formația *b*, apoi cu 4 pași înainte 3 băieți formează un cerc mai apropiat de fată în stînd ghemuit, cu brațele oblic-jos, apucat de mînerele postamentului pe care se află fata în poziția inițială (formația *c*).

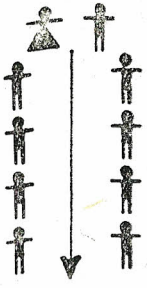
— *Ca o fată albă în grădină-mi pare*
Și prin lungi milenii cea mai mîndră floare

Cei 3 băieți trec din ghemuit în stînd și ridică fata (ținînd-o de glezne și mijloc) sau de la început fata se află pe un postament mic cu mînere laterale pentru a fi ridicată cu mai multă siguranță, iar ceilalți 6 băieți în cerc, ținîndu-se de mîini, duc brațele sus și execută 3 pași înainte, începînd cu piciorul drept, spre centru, ușor oblic-dreapta, cu ducerea brațelor sus și se retrag cu 3

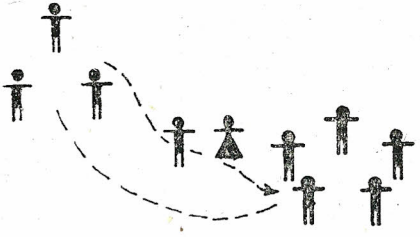
pași începînd cu piciorul stîng, oblic-dreapta înapoi, și astfel merg în zigzag înainte pe linia cercului de 4 ori (sau cu pași de horă la alegere).

— De mă ia de mînă, îndelung mă poartă
pe la o străveche muntenească poartă
pe la Eminescu făurarul slovei,
pe la Ștefan Domnul, pavăza Moldovei.

Pe primele 2 versuri cei 3 băieți coboară fata și 1 băiat rămîne pereche cu ea, restul de 8 băieți cu ușoară alergare cu mîinile la spate formează o „portiță" pe 2 șiruri, ca în formația *d*, stînd depărtat cu fața la punctul 1, ținîndu-se de mînă, cu brațul din interior sus, celălalt braț pe șold, iar fata și băiatul ținîndu-se de mînă, merg pe sub portiță în ușor pas de alergare și cînd ajung în fața portiței, pe versurile 3—4 se desprind de mîini și execută balans în arc frontal cu brațul drept lateral dreapta-sus cu *temps lié* cu piciorul drept, apoi aceleași mișcări cu brațul stîng. În acest timp grupul cu pas de alergare trece în formația *e*, 3 băieți în colțul II iar 5 în colțul IV al scenei ; din grupul de 5, 1 băiat îl reprezintă pe „Eminescu" și stă în centru, cu mîinile încrucișate la piept, ceilalți 4 așezați în semicerc, cu fața spre acesta, cu brațele înainte îndoite simulînd că citesc o carte ; din celălalt grup de 3 unul îl reprezintă pe „Ștefan Domnul", ceilalți 2 stau pe genunchiul din interior (dinspre



Formația d

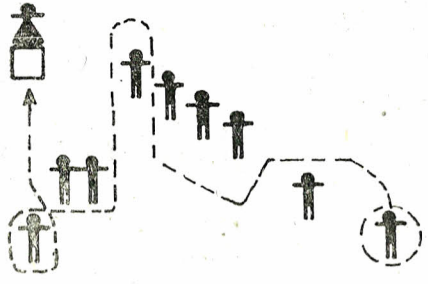


Formația e

fundul scenei, punctul 5) față în față, ținîndu-l de gleznă pe al treilea care se ridică în stînd depărtat pe genunchii celor 2, cu brațul drept sus, stîngul pe șold, iar perechea aleargă semnificativ privind întîi spre grupul celor 5. Mișcarea de brațe „demonstrativă" a perechii descrisă anterior se execută întîi spre grupul cu „Eminescu", apoi spre cel cu „Ștefan Domnul".

— Și mă duce tainic pe sub vînt de seară,
prin Carpații chipeși în mijloc de vară
și cu veșnicia merg mereu pe cale
peste ape repezi, pe domoale vale.

Pe scenă în colțul II se află un postament înalt de 0,50 m — cu scară în spate, spre care se deplasează fata în *chassé* cu piciorul drept, cu săritură pas cu brațele lateral și aleargă pînă înapoia postamentului, pe care se urcă, timp în care cei 8 băieți în alergare cu rotarea brațelor în plan frontal se așază asimetric ca în formația *f* în diverse poziții ca în figura 32 a și b, iar partenerul fetei aleargă șerpuit pe traseul indicat în formația *f* și pe fiecare vers ridică alternativ un braț de partea grupului pe care-l ocolește, iar la ultimul vers se micșorează lumina în scenă, proiectîndu-se cîteva secvențe reprezentative 20—30 s, cu peisaje de munte cu izvoare curgînd la vale.



Formația f

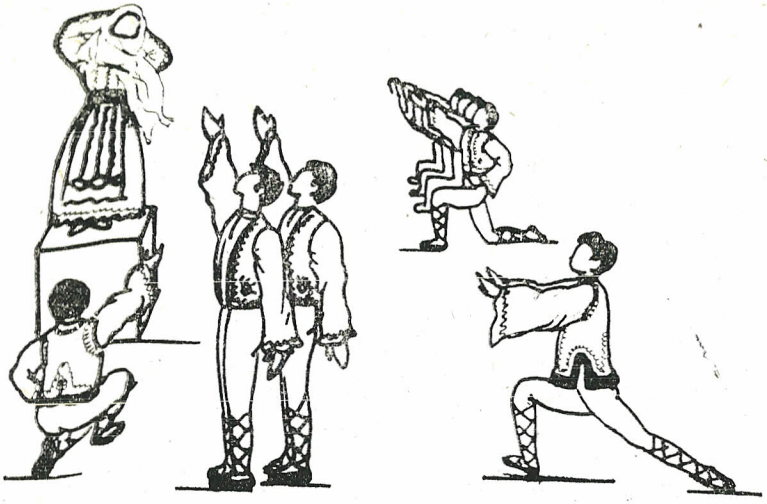
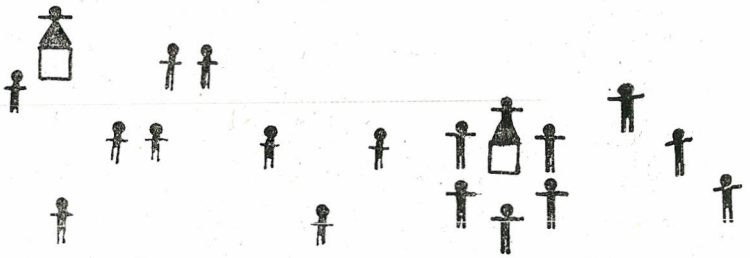


Fig. 32 a, b

— *Iar de-adăst o clipă pentru odihna dreaptă*
tot ascult la hore vorbă înțeleaptă,
și cînd tinerețea-n joc nebun mă-nstrună
rîde pîn-la lacrimi lăuta străbună.

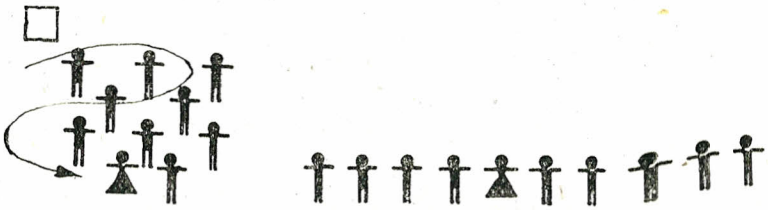
Pe primele 2 versuri partenerul fetei care a ajuns în colțul II fandează pe piciorul drept, cu brațele oblic-sus, în dreapta postamentului, cu mîna stîngă își sprijină capul, iar cotul stîng se sprijină pe postamentul fetei care se află în poză cu mîinile la ceafă, iar restul băieților cu pași schimbați săltați, cu brațele în poziții diferite (pe șolduri, lateral, oblic-sus, la spate) se deplasează de voie ca în formația *g* și din poziții înalte trec în stînd pe genunchiul stîng ; de la al treilea vers se formează un brîuleț alcătuit din cei 3 băieți pe diagonală, iar ceilalți 6 formează un cerc (hora) în jurul fetei ca în formația *h*. Deplasarea în cerc se face cu umărul drept la centru, ținîndu-se de mîini cu pași săltați la dreapta, iar brîuletul 2 pași de alergare înainte, începînd cu piciorul drept, și pas săltat pe piciorul drept, apoi aceiași pași cu deplasare înapoi, începînd cu stîngul.



Formațiile g, h

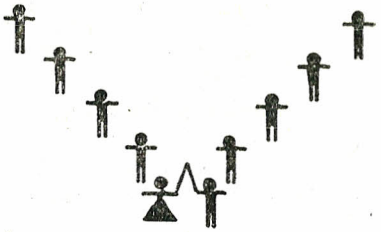
— *Mă cunoaște grîul, patria mea toată,*
și cîmpia-albastră de iubiri mă-mbată.
Mă cunoaște rîul, tot ce-aici se naște,
de mă duc în codru, codrul mă cunoaște.

Partenerul coboară fata de subțiori care se ghemuiește și pune mîinile pe umerii băiatului, apoi aleargă în față ținîndu-se de mîini, iar grupul în formație amorfă se atașează în spatele lor și cu pas bătut specific de Oaș scandează în cor versurile de mai sus și descriu un cerc ca în formația *i* în jurul postamentului, ajungînd în final în linie dreaptă în față. La această parte se va introduce o muzică cu ritm oșenesc, iar versurile se scandează, împărțindu-se fiecare vers în două, se fac pauze muzicale în care se aude numai ritmul pașilor însoțit de mișcarea de înclinare a capului, și continuă așa pînă se termină cele 4 versuri de mai sus, trecîndu-se prin cele două formații, *i* și *j*.



Formația i *Formația j*

Formația k



— *Dimineața-n soare, în argint de rouă*
patria mă cheamă liberă și nouă,
și mă ia de mînă-n socialism mă poartă
pe la o străveche muntenească poartă.

Executanții din linie trec în formație de cocor cu același pas de Oaș, extremele se deplasează înapoi, perechea pe centru execută pasul pe loc în față ca în formația *k* și ținîndu-se de mîna din interior formează o portiță, ceilalți băieți care au ajuns în formație de „V" trec în stînd depărtat, cu piciorul stîng, cu brațele oblic-sus. Paralel cu imaginea finală se recomandă o proiecție adecvată care să redea o poartă românească (intrarea într-o cooperativă agricolă de producție, îmbelșugată), în timp ce lumina în scenă se stinge ușor.

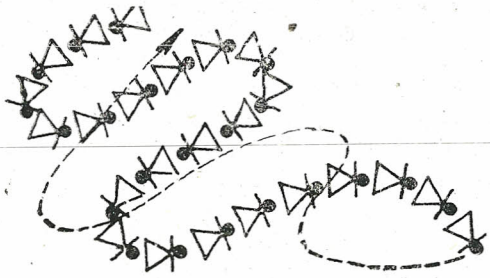
CÎNTEC
(pentru elevi)

de **Ion Alexandru**

Efectiv : 24 eleve.
Costume: tunică din mătase excelsior sau nailon bleu degradé pînă la bleumarin pe marginea tivului, corsajul cu o mînecă lungă colantă, cu eșarfă bleu în degrade, în unghi, fixată de-a lungul ei, bluză decoltată și în față și în spate în unghi, fustă cloș, mai lungă în partea dreaptă.
Fond muzical : „Primăvara" de Siending sau o piesă muzicală românească stilizată.

La marginea drumului trăiește izvorul
Îndrăgostit de stele
Noaptea îl poți auzi
Din prund
Suspinînd după ele

Grupul: stau în linie șerpuită ca în formația *a*, stînd în șir de umeri apucat, cu brațele înainte, prima cu fața la colțul IV. Din 4 în 4 executante unele sînt ghemuite, gradat, pînă în poziția stînd, ca în figura 33, schimbînd



Formația a

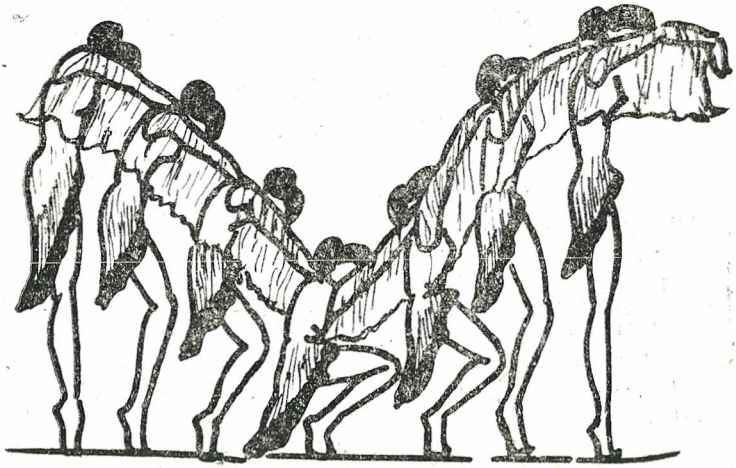


Fig. 33

alternativ poziția ghemuit cu stînd prin val înainte de 3 ori, apoi execută o întoarcere de 90° la dreapta în linie, cu brațele sprijinite reciproc pe umeri ca la sîrbă; stînd ușor depărtat pe aceleași grupe de cîte 4 executante, se efectuează rotare de trunchi — 4 încep val cu rotarea trunchiului în extensie spre stînga, celelalte 4 încep rotarea spre dreapta, cu îndoirea trunchiului înainte, apoi se continuă mișcarea, care lasă impresia de șerpuire în valuri de 2 ori.

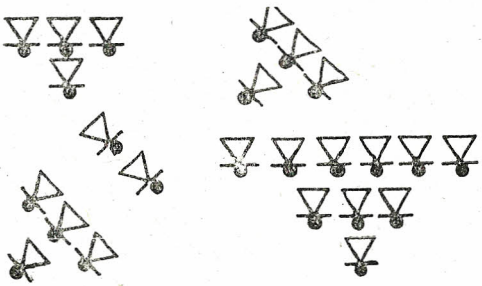
Ziua țintuit în pămînt
Numai oglinzi și răcoare,
Izvorul se dăruie tuturor,
Cu-nfrigurare

Grupul : trecere pe genunchiul stîng, menținînd poziția brațelor ca la sîrbă, apoi dau drumul la brațe cu trecere în așezat pe coapsa stîngă, în culcat costal pe aceeași parte, piciorul drept îndoit cu genunchiul orientat lateral pe verticală, vîrful sprijinit peste piciorul stîng la nivelul genunchiului drept, brațul stîng întins sub cap, brațul drept lateral-sus; ridicarea trunchiului pe palma stîngă și 4 valuri cu brațul drept lateral, apoi revenire în culcat. Această mișcare se repetă de 2 ori.

Pauză la recitare și pe fond muzical de la mezzo-forte la forte ridicare în stînd și în șir cîte una, în pas de alergare, cu brațele lateral deplasare după cea din față în sens opus curbelor din linia șerpuită și pe traseul punctat din formația *a*, apoi alergare liberă pe drumul cel mai scurt cu valuri de brațe lateral și așezare ca în formația *b*, stînd cu fața la direcțiile care reies din formația *b*, punctele negre (capul) din desen dau orientarea, continuînd valul de brațe în stînd pe vîrfuri.

Îl iau în pumni,
Ori în genunchi, mă plec
Cu inima-nsetată
Izvorul coloană-n adînc
Ridicată.

Formația b



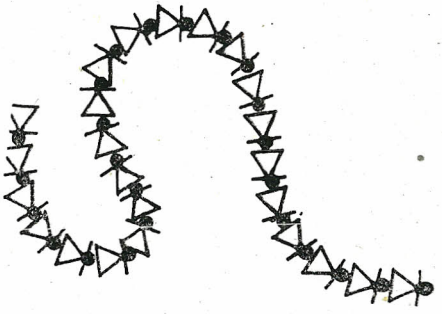
Ca în figura 34, ușoară aplecare a trunchiului înainte cu rotunjirea spatelui și ducerea brațelor prin înainte, de jos, în sus și redresarea trunchiului cu îndoirea coatelor și strîngerea pumnilor, cu arcuire din genunchi și întinderea coatelor cu mic val pe vîrfuri, cu pumnii apropiați în formă de „căuș" ; apoi ducerea brațelor prin balans în arc înapoi și cu extensia trunchiului și capului cădere pe genunchi așezat pe călcîie, urmată de îndoirea trunchiului înainte și ducerea brațelor pe jos înainte, spatele rotunjit ; revenirea trunchiului extins, cu arc mic sagital spre piept cu brațele îndoite și întinderea brațelor sus, pe verticală, palmele în căuș, cu ridicarea șezutei de pe genunchi și cu pas cu piciorul drept înainte cu ridicare în stînd depărtat înainte-înapoi, brațul drept înainte, palma în flexie dorsală, brațul stîng oblic înapoi.

Acum a înghețat.
Peste ape,
Un flux de lumini l-a țesut
Dedesubt— izvorul ce face ?
Și cum a fost la început ?

Pe primele 2 versuri grupurile rămîn pe locuri și apropie piciorul stîng, cu ducerea brațului stîng sus, se ghemuiesc cu trunchiul îndoit înainte, cu coborîrea brațelor prin înainte jos, cu 4 sacadări, apoi se deplasează pe drumul cel mai scurt pentru a forma din nou linia șerpuită ca în formația c, cu alergare, cu rotarea frontală spre interior a brațelor, alternativ, întîi dreptul, apoi

Fig. 34

Formația c



stîngul, cu ușoară îndoire laterală a trunchiului de partea mișcării brațului respectiv; în formația c se execută fandare lateral stînga, cu sprijin pe sol pe palma brațului de aceeași parte, cu ducerea brațului drept prin lateral sus, cu 4 valuri și coborîrea brațului în același mod; întoarcere de 90° la dreapta în culcat dorsal, cu genunchiul stîng îndoit, brațele lateral sprijinite pe sol; ridicarea treimii superioare a trunchiului cu mișcarea de extensie a capului, cu întîrziere ca un val și revenire în culcat, se execută de 3 ori, și în final întoarcere de 180° la stînga în culcat facial, cu brațele întinse în prelungirea trunchiului, încrucișate la nivelul articulației pumnului, capul între brațe, cu ridicarea gambei piciorului drept, genunchiul îndoit.

REVEDERE
(pentru studenți)

de **Mihai Eminescu**

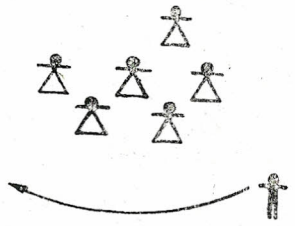
Efectiv: 7 studente, din care 1 este „ciobanul".
Costume: „codrul" — hitoane verzi din mătase excelsior gen tunici trei sferturi, cu decolteu oval, fără mîneci, fustă cloș cu șlițuri laterale, trusa verde, pe cap o coroniță din frunze artificiale (sau din frunze naturale) așezată asimetric, ușor lateral pe partea stîngă a capului.
Ciobănașul: costum stilizat românesc, cămașă scurtă, ițari, opinci, căciulă.

Muzica : fond muzical „Doina Oltului". Muzica are rol subsidiar, deoarece mișcările vor urmări de fapt ritmica picioarelor versificației, dar nu cu mare rigurozitate. Se vor da în interpretare tempouri variate și cît mai diversificate spre a concretiza ideile în mișcare. Se recomandă ca pe banda imprimată cu „Doina Oltului" recitarea să iasă în evidență, iar muzica pe dedesubt (mai puțin intensă).

Tablou inițial: cele 6 executante care reprezintă „codrul" se află în scenă, dispuse ca în formația *a* cu fața la punctul I, grupate, stînd pe piciorul drept, stîngul înapoi sprijinit pe vîrf, ușor îndoit din genunchi, brațele lateral-sus, palmele în flexie, asimetrice și în planuri diferite (foto 34). „Ciobănașul" se află în culisa din colțul IV și intră cînd începe recitarea. Menționăm că dialogul liric între poet și codru este reprezentat de fapt de grupul celor 6 și de „ciobănaș". Descrierea mișcărilor se face paralel pentru grup și solistă. Inițial începe „Doina Oltului" ; se lasă 4—6 măsuri fond muzical, fără recitare pe tabloul „codrului", apoi o dată cu începerea poeziei „ciobănașul" evoluează ca solist, asociindu-și mișcările cu cele ale grupului (ciobănașul poate fi un student sau o studentă în travesti).

— *Codrule, codruțule*
Ce mai faci, drăguțule

Grupul : menține poziția inițială, „ciobănașul" aleargă din colțul IV în arc de cerc cu ocolire la dreapta pînă în colțul I și rămîne cu spatele la colț, iar pe partea inte-



Formația a

rogativă a versului execută pas înainte cu piciorul stîng, cu arcuirea genunchiului și întinderea piciorului drept înapoi sprijinit pe vîrf *(temps lié)*, o dată cu ducerea brațelor prin înainte lateral.

— *Că de cînd...*

Grupul : întoarcere de 125° la stînga cu pas lateral stînga, piciorul drept sprijinit lateral pe vîrf *(temps lié)* spre colțul III, cu răsucirea trunchiului la stînga și ridicarea umărului drept cu brațul drept rotunjit, acoperind capul care este aplecat lateral și sprijinit pe umărul stîng ; *solista :* execută aceleași mișcări în sens opus (fig. 35).

— *nu ne-am văzut*

Grupul : întoarcere de 180° la dreapta brusc, cu trecerea greutății pe piciorul drept, cu fața la colțul I, cu arcuire mică din genunchi, piciorul stîng întins înapoi sprijinit pe vîrf, o dată cu ducerea brațelor lateral-jos energic, cu

Fig. 35

Fig. 36

redresarea accentuată a capului și deschiderea expresivă a ochilor ; *solista :* execută aceleași mișcări în sens opus (față în față cu grupul pe diagonală) (fig. 36).

— *Multă vreme a trecut*

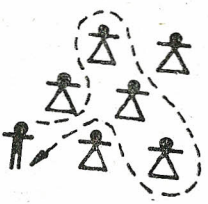
Grupul : deplasare înainte la colțul I cu 4 pași mari de alergare, brațul drept înainte îndoit, stîngul lateral-jos și pas cu piciorul drept cu arcuire din genunchi *(temps lié)*, o dată cu balansarea brațului drept de la stînga la dreapta prin față, înainte-sus, cu 2—3 valuri mici din brațul drept, capul și trunchiul ușor extinse.

— *Și de cînd m-am depărtat*

Grupul : deplasare spre colțul I cu pas de galop înainte, începînd cu piciorul drept, impuls pe stîngul și săritură lungă (asemănătoare cu săritura pas cu deosebirea că piciorul din față se îndoaie și se întinde simultan cu extensia ușoară a trunchiului, cu balansarea brațului stîng înainte și a dreptului lateral), cu aterizare pe piciorul drept, apoi întreg grupul ia poziția inițială (ca în tabloul de la început) ; *solista :* execută aceleași mișcări în sens opus, traversînd prin mijlocul grupului pe un traseu la alegere (formația *b*).

— *Multă lume am îmblat*

Grupul : pas lateral cu piciorul stîng și trecerea greutății pe acesta, cu arcuirea genunchiului și ușoară îndoire a trunchiului lateral stînga, cu brațele lateral-sus, balansîndu-l ușor în aceeași direcție cu mișcarea întîrziată a



Formația b

palmelor ; aceeași mișcare spre dreapta ; balansarea trunchiului în plan frontal spre dreapta o dată cu brațele, trecerea greutății pe piciorul stîng, apropierea piciorului drept de stîngul cu val de trunchi înainte, cu ducerea brațelor diagonal, dreptul înainte-sus cu val mic, stîngul înapoi-jos ; *solista :* așezare pe coapsa stîngă, cu umărul drept spre colțul I, mîna stîngă sprijinită lateral pe sol, brațul drept se mișcă liber, urmărind mișcarea grupului cu ușoară schimbare a mișcării trunchiului similară cu cea a grupului, creînd impresia de urmărire atentă a acestuia.

— *Iarna viscolu-l ascult*

Grupul : săritură mică lateral stînga, cu aterizare succesivă pe piciorul stîng, apoi pe cel drept, apropierea picioarelor cu arcuirea ușoară a genunchilor, îndoirea trunchiului lateral stînga, cu încrucișarea brațelor în față, apucînd umerii cu mîinile ; pas cu piciorul drept lateral și apropierea stîngului, întoarcere de 360° la dreapta pe ambele picioare, cu trunchiul îndoit lateral stînga și ușor aplecat înainte, cu ducerea brațelor înainte ; pas lateral dreapta și fandare pe acesta, trunchiul îndoit lateral în aceeași direcție cu brațul drept îndoit, cotul lateral, mîna „pîlnie" la urechea dreaptă, brațul stîng lateral, palma în flexie dorsală ; *solista :* trecere în stînd pe genunchi așezat pe călcîie, cu încrucișarea brațelor în față, apucînd umerii cu mîinile, apoi aplecarea trunchiului ușor înainte, brațele îndoite cu coatele sprijinite pe coapse, pumnii strînși sub bărbie.

— *Crengile-mi rupîndu-le*

Grupul : apropierea piciorului stîng de dreptul, întoarcere de 45° la dreapta, cu fața la punctul I, ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor sus încordate și coborîrea lor relaxată pe lîngă corp, cu ușoară îndoire a trunchiului lateral dreapta, capul relaxat, răsucit și aplecat spre dreapta, stînd pe piciorul drept, stîngul înapoi sprijinit pe vîrf, genunchiul ușor îndoit ; *solista :* ridicare în stînd pe genunchi și întoarcere de 90° la stînga, cu umărul

drept spre colțul IV, capul răsucit și aplecat la stînga, brațele relaxate (urmărind mișcarea „codrului" pe care-l „înțelege").

— *Apele-astupîndu-le*

Grupul : întoarcere de 45° la stînga cu brațele lateral, pas de galop înainte cu piciorul drept spre colțul IV, pas înainte cu piciorul stîng, cu extensia mare a trunchiului *(cambré)* o dată cu ridicarea piciorului drept înainte întins, brațele lateral și dezechilibrare cu trecere în fandat înainte pe piciorul drept, aplecarea relaxată a trunchiului înainte cu val mic de brațe și cu mișcarea întîrziată de aplecare a capului (fig. 37 ; formația *c*),

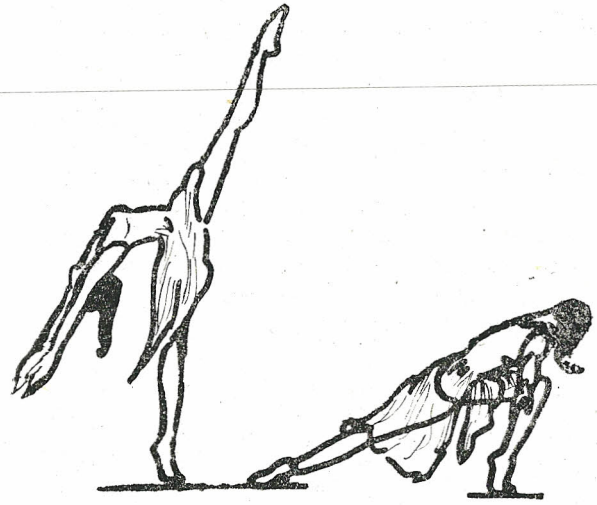
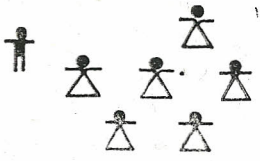


Fig. 37



Formația c

solista : ridicare în stînd și deplasare cu 3 pași de alergare, începînd cu stîngul, în aceeași direcție cu grupul, dar în urma lui, executînd aceleași mișcări de brațe simultan.

— *Troienind cărările*

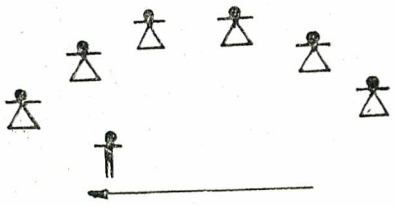
Grupul : revenirea trunchiului și deplasare cu 2 pași arcuiți înainte, începînd cu piciorul stîng, executînd 2 balansări ample de trunchi și brațe de la stînga la dreapta și invers ; *solista :* pas arcuit lateral cu piciorul drept, trecerea greutății pe acesta *(temps lié)* cu balansarea ușoară a brațelor de voie și relaxate în aceeași direcție.

— *Și gonind cîntările*

Grupul : întoarcere de 180° la stînga și, din colțul IV, alergare cu aplecarea trunchiului înainte, brațele lateral, revenirea treptată a trunchiului în stînd pe piciorul stîng, dreptul înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, în formația *d* de semicerc, cu spatele la centrul acestuia, cu ducerea brațelor înainte, coatele ușor îndoite, pumnul stîng în dreptul gurii, iar cu mîna dreaptă imită mișcările specifice cîntatului la saxofon ; *solista :* întoarcere de 135° la dreapta cu fața la punctul 3 și pas de galop înainte cu piciorul drept, impuls pe stîngul și săritură lungă dinspre colțul IV spre colțul I.

— *Și mai fac ce fac demult*

Grupul : pas lateral cu piciorul drept cu arcuire *(temps lié),* apoi spre stînga, dreapta, cu îndoirea ușoară a trun-

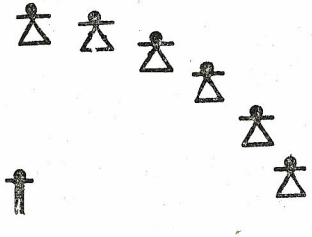


Formația d

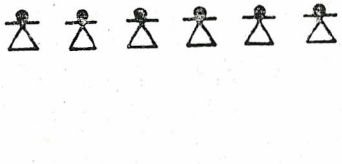
chiului în final la dreapta, cu ușoară mișcare de val din brațul drept lateral-sus; *solista:* întoarcere de 180° la stînga și revenire la locul inițial cu aceeași mișcare ca la versul anterior.

— *Vara doina mi-o ascult*

Grupul : întoarcere de 180° la dreapta cu fața spre direcția principală și ocuparea pozițiilor de „ascultare" cît mai variate, după cum urmează : *executanta 1* — culcat pe latura stîngă, cu sprijin pe cotul stîng, piciorul drept îndoit cu genunchiul orientat lateral, cu vîrful sprijinit pe sol, peste piciorul drept, brațul drept lîngă corp; *executanta 2* — în aceeași poziție, dar pe partea cealaltă ; *executanta 3* — stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept îndoit înainte, cu talpa sprijinită pe sol, brațul drept îndoit cu capul sprijinit pe palmă, trunchiul ușor aplecat înainte, cotul sprijinit pe genunchiul drept, mîna stîngă pe șold, umărul stîng la punctul 1 ; *executanta 4* — așezat încrucișat, dreptul peste stîngul, brațul drept îndoit, cotul sprijinit pe genunchi, trunchiul ușor îndoit la dreapta, capul sprijinit pe mîna dreaptă, mîna stîngă sprijinită pe piciorul stîng; *executanta 5* — stînd pe genunchi așezat pe călcîie, brațele încrucișate la piept, capul aplecat lateral dreapta; *executanta 6* — culcat facial cu umărul stîng spre punctul 1, cu coatele îndoite sprijinite înainte pe sol, pumnii strînși sprijină bărbia, genunchii îndoiți la 90°; *solista :* întoarcere de voie cu umărul stîng la punctul 1 în stînd pe piciorul drept, stîngul înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, brațele înainte ușor îndoite, simulînd cu degetele mișcările specifice cîntatului la fluier (formația *e*).



Formația e



Formația f

— *Pe cărarea spre izvor*
Ce le-am dat-o tuturor

Grupul: ridicare în stînd de voie, apucat de mîini cu brațele lateral, deplasarea executantelor cu 2 pași arcuiți, începînd cu piciorul stîng, și 6 pași de alergare înainte, pe ultimul pas *temps lié* înainte, formînd din semicerc o linie ca în formația *f; solista:* întoarcere de 360° la dreapta cu învăluire, stîngul peste dreptul, brațele relaxate lîngă corp, *temps lié* înainte, executînd mișcarea de corp identică cu grupul.

— *Împlîndu-și cofeile*

Grupul: stînd pe piciorul drept, stîngul înapoi ușor îndoit, cu vîrful sprijinit pe sol, aplecarea trunchiului înainte, cu arcuirea genunchilor, cu ducerea brațelor înainte rotunjite și întoarcere de 180° la stînga cu trecerea greutății pe piciorul stîng, dreptul înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, brațele lateral, sprijinite reciproc pe umeri ca la sîrbă; *solista:* aceleași mișcări, dar cu fața la public.

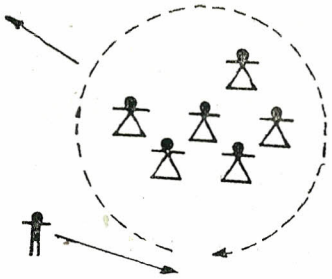
— *Mi-o cîntă femeile*

Grupul: stînd cu spatele la public, cu brațele lateral sprijinite ca la sîrbă, pas lateral cu piciorul stîng, *temps lié,* aceeași spre dreapta; *solista:* aceleași mișcări cu fața la punctul 1.

— *Codrule cu rîuri line*

Grupul: se strînge de voie în formația și poziția inițială *g; solista:* întoarcere de 135° la dreapta, cu fața la

Formația 9



colțul II și alergare ușoară spre grup, cu ducerea brațului drept din înainte lateral, trunchiul ușor îndoit lateral stînga.

— *Vreme trece, vreme vine*

Grupul : întoarcere de 90° la dreapta, 3 pași ușoară alergare spre punctul 3, începînd cu piciorul drept și *arabesque* pe dreptul, stîngul înapoi întins, cu încrucișarea și ducerea brațelor diagonal, dreptul înainte-sus, stîngul înapoi-jos; întoarcere de 180° la stînga și 3 pași de alergare, începînd cu piciorul stîng, cu încrucișarea și depărtarea brațelor, stîngul înainte, dreptul înapoi, trunchiul aplecat înainte, piciorul stîng (de bază) ușor îndoit, dreptul ridicat înainte și îndoit, capul aplecat și sprijinit pe brațul din față; *solista:* aceleași mișcări în sens opus.

— *Tu din tînăr precum ești*

Grupul : alergare de voie înainte spre centru, întoarcere de 360° la dreapta prin învăluire și trecerea în poziția inițială de la începutul euritmiei; *solista:* alergare cu ocolire la dreapta în jurul grupului, din colțul I pînă în colțul IV, cu rotarea brațului drept pe jos, prin față, înainte, sus.

— *Tot mereu întinerești*

Grupul: menținerea poziției inițiale anterioare; *solista:* întoarcere de 360° la dreapta prin învăluire cu val de trunchi înainte, simultan cu balansarea antebrațelor în cerc pe jos, spre piept, înainte, sus.

— *Ce mi-i vremea, cînd de veacuri*

Grupul: întoarcere de 180° la dreapta cu pas lateral la dreapta, cu spatele la punctul 1, fandare laterală și îndoirea trunchiului în această direcție, cu ducerea brațului drept din înainte, lateral, cu val de braț; *solista:* trecere pe genunchiul stîng așezat pe călcîie, piciorul drept în față îndoit, mîinile sprijinite pe sol, trunchiul ușor extins, cu spatele spre punctul 8 (colțul IV).

— *Stele-mi scînteie pe lacuri*

Grupul: execută 2 piruete legate spre dreapta, cu ridicarea piciorului stîng îndoit lateral, vîrful la genunchiul piciorului drept *(piqué)*, cu ducerea brațelor prin lateral sus, palmele în flexie dorsală, încheieturile pumnilor apropiate (palmele în afară), rămînînd cu fața la colțul II; *solista:* ridicare de voie în stînd pe vîrfuri, cu ducerea brațelor prin înainte, lateral.

— *Că de-i vremea rea sau bună*

Executanta 1: iese din grup cu 3 pași de alergare înainte, cu fața spre colțul I și întoarcere 360° la dreapta prin învăluire, cu brațele pe lîngă corp, se oprește în stînd pe vîrful piciorului drept, stîngul ridicat înainte, îndoit în unghi ascuțit, spatele rotunjit, cu ridicarea brațelor prin înainte, sus, rotunjite, cu degetele depărtate și flexate în „gheară", brațul drept mai sus, stîngul mai jos, în continuare se întoarce 270° la dreapta prin învăluire, brațele sus, coroană, capul sprijinit pe umărul drept; *grupul:* întoarcere de 270° la dreapta, cu fața la colțul I, cu ridicare pe vîrfuri și ducerea brațelor prin înainte, sus, întoarcere de 135° la stînga cu fața la punctul 8 și trecere pe genunchiul stîng, mîna stîngă spri-

jinită pe sol, brațul drept lateral, palma în flexie dorsală (gestul ca atunci cînd te „ferești") ; ridicare în stînd cu întoarcere de 135° la dreapta cu fața la colțul I și val mic de corp înainte cu brațele diagonal, dreptul înainte-sus, stîngul înapoi-jos ; *solista* (cu spatele la colțul IV) : execută pas lateral dreapta cu arcuirea genunchiului, cu răsucirea trunchiului la dreapta, corpul aplecat și ridicarea brațului stîng îndoit, apropiat de cap, simulînd gestul de apărare, brațul drept lîngă corp ; trecerea greutății pe piciorul stîng cu arcuire și revenirea trunchiului, răsucire la stînga, ducerea brațului drept înainte, cu palma în sus, trunchiul și capul ușor extinse.

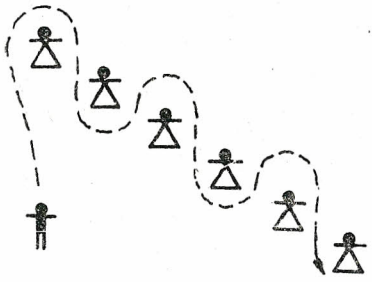
— *Vîntu-mi bate, frunza-mi sună*

Grupul : stînd pe vîrfuri, cu fața la colțul I, *executanta 1* reintră în mișcarea grupului, face o întoarcere de 135° la dreapta prin pășire cu îndoirea genunchiului drept, stîngul îndoit înainte, aplecarea trunchiului cu spatele rotunjit, brațele înainte, palmele în flexie dorsală, cu fața la punctul 1 ; pas lateral cu piciorul stîng, cu arcuirea genunchiului și îndoirea trunchiului lateral stînga, cu ducerea brațelor prin lateral, lateral-sus, cu degetele depărtate, trecerea greutății pe piciorul drept, cu îndoirea trunchiului lateral dreapta cu mișcări rapide de flexie-extensie a degetelor ; *solista :* alergare înainte, ajungînd cu fața la punctul 2, cu ducerea brațelor lateral și întoarcere de 125° la dreapta, cu fandare amplă înainte pe piciorul stîng, dreptul înapoi întins, trunchiul ușor extins, cu balansarea brațelor înainte-sus, cu spatele la colțul I.

— *Și de-i vremea bună, rea*

Grupul : stînd cu fața la punctul 1, întoarcere de 45° la dreapta și pas înainte, cu val de trunchi și de brațe lateral, pas înapoi, întoarcere de 180° cu trecere rapidă pe genunchiul drept, brațul drept rotunjit înainte, trunchiul și capul aplecate înainte, fruntea sprijinită pe brațul drept, brațul stîng înapoi-sus ; *solista* (din fandat înainte pe piciorul stîng, cu spatele la punctul 2) : întoarcere

Formația h



90° la dreapta și trecere în așezat pe coapsa stîngă, piciorul stîng îndoit, dreptul întins înapoi, mîna stîngă sprijinită lateral pe sol, ducerea brațului drept înainte, apoi energic lateral, cu răsucirea capului spre dreapta.

— *Mie-mi curge Dunărea*

Grupul: execută alergare cu trecere pe diagonală dispusă între colțurile II și IV, cu fața la colțul IV (formația *h*), brațele diagonal, stîngul înainte-jos, dreptul înapoi-sus, trunchiul aplecat și răsucit la dreapta, piciorul stîng înainte sprijinit cu vîrful pe sol, fandare înapoi pe piciorul drept, 3 valuri de brațe; *solista:* ridicare pe genunchi, apoi în stînd cu spatele la punctul 2.

— *Numai omu-i schimbător*

Grupul: menținerea poziției anterioare; *solista:* întoarcere de 135° la dreapta, cu fața la punctul 1, pas lateral cu piciorul drept și trecere în stînd depărtat, mîinile încordate lîngă corp, întoarcere energică de 180° la stînga pe vîrful piciorului stîng, cu ducerea piciorului drept lateral, în stînd depărtat, cu spatele la punctul 1.

— *Pe pămînt rătăcitor*

Grupul: din formație pe diagonală trece în stînd cu brațele sus, asimetrice și îndoite diferit, sugerînd crengile

copacilor ; *solista :* alergare de voie în linie sinuoasă printre executante, ducînd brațul din înainte lateral de partea ocolirii.

— *Iar noi locului ne ținem*

Grupul : alergare de voie pe drumul cel mai scurt pentru a ajunge în aceeași poziție și formație ca la începutul curitmiei ; *solista :* alergare spre colțul IV și trece în așezat pe coapsa dreaptă, piciorul stîng întins la spate, cu umărul stîng spre colțul IV, mîna dreaptă sprijinită pe sol, poziție pe care o menține pînă la sfîrșit, ducînd în final brațul stîng înainte-sus.

— *Cum am fost așa rămînem*

Grupul și solista : mențin pozițiile anterioare.

— *Marea și cu rîurile*

Numai cele 3 executante dinspre colțul II, 1 în față, 2 în spate, se întorc 45° la stînga și se deplasează cu pas de galop înainte, începînd cu piciorul drept, o dată cu val de brațe lateral, pas cu stîngul, balansarea piciorului drept înainte cu extensia mare a trunchiului, cu brațele lateral-sus, trecere în fandat înainte pe piciorul drept, trunchiul ușor înclinat înainte, continuînd mișcarea de val cu brațele lateral pe momentele solistice care urmează.

— *Lumea cu pustiurile*

Cele 2 executante dinspre colțul I se întorc 45° la dreapta și se deplasează cu 4 pași de alergare înainte spre colțul I, cu brațele lateral ; întoarcere de 315° la dreapta prin învăluire, cu coborîrea brațelor relaxate pe lîngă corp, ajungînd cu fața la punctul 1, corpul îndoit lateral dreapta, relaxat, pe perechi, umăr la umăr, piciorul stîng la spate sprijinit cu vîrful pe sol, genunchiul

stîng ușor îndoit, capul aplecat lateral dreapta pe umărul de aceeași parte, cu expresie de tristețe.

— *Luna și cu soarele*

Ultima executantă din grup se deplasează cu 2 pași de alergare (dreptul-stîngul) spre punctul 5 (linia de fund a scenei), o dată cu balansarea brațului stîng înainte-sus, trunchiul ușor extins ; întoarcere de 180° la dreapta, executînd aceeași deplasare cu fața la punctul 1, cu balansarea brațelor înainte-sus în stînd pe piciorul stîng, dreptul înapoi cu vîrful sprijinit pe sol.

— *Codrul cu izvoarele*

Solista : revine de voie în stînd pe vîrfuri, cu spatele la colțul IV, cu ducerea brațelor înainte-sus spre grupul care prin cîțiva pași de alergare reface formația cu care s-a început euritmia.

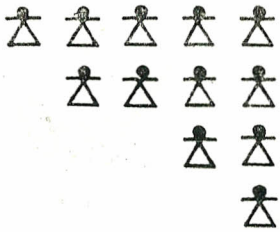
Fondul muzical continuă ultimele măsuri care încheie fraza muzicală, pe tabloul final al euritmiei.

PĂMÎNTUL
(pentru studenți)

de **Nicolae Labiș**

Efectiv : 12 studente.
Costume : galbene în degrade — bluza galben deschis fără mîneci, decoltată și în față și în spate în unghi, cu un romb de culoare cafenie pictat sau aplicat pe corsaj ; fusta galben cu trecere în degrade spre portocaliu pînă la cafeniu pe marginea fustei jos, al cărei tiv se termină în fîșii.
Fond muzical : potpuriu românesc — doină, horă, sîrbă.
Proiecții : la început și la sfîrșit și încă de cîteva ori pe parcursul euritmiei se pot proiecta diferite peisaje pitorești din țară, cu recolte în floare etc.
Grupul : amplasat în colțul III ca în formația *a*, stă culcat facial pe diagonală, cu fața la colțul IV, brațele sus

Formația a



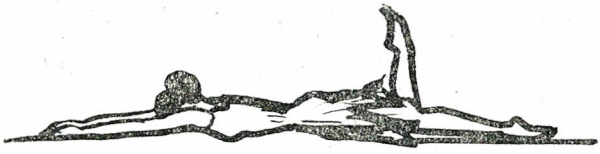


Fig. 38

încrucișate, piciorul stîng îndoit înapoi cu gamba ridicată înapoi (fig. 38).

— *Îndrăgit ca o mireasă, dușmănos ca o sudalmă*
— *Chica vîntu ți-a-ncîlcit-o veacuri, veacuri, monoton*

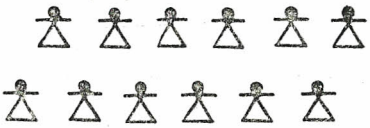
Grupul : întoarcere de 90° la dreapta cu aplecarea trunchiului înainte, spatele rotunjit, cu îndoirea genunchilor și încrucișarea brațelor, capul întors la dreapta cu urechea stîngă pe genunchi ca o „îmbrățișare" (fig. 39), apoi întoarcere de 135° la dreapta cu trecere bruscă în stînd depărtat pe genunchi, cu spatele spre direcția principală, cu întinderea cu zvîcnire a brațelor oblic-sus, cu capul mult aplecat înapoi (fig. 40); prin îndoire și întindere bruscă, căderea brațelor relaxate lîngă corp, cu apropierea piciorului stîng și trecere pe șezută, cu rotarea capului de 2 ori la stînga, cu ridicarea șezutei de fiecare dată (fig. 41).

— *Tu pămînt al țării noastre, pătimaș cuprins în palmă,*
Încălzit cu buze aspre de tot neamul lui Ion

Fig. 39

Fig. 40

Fig. 41



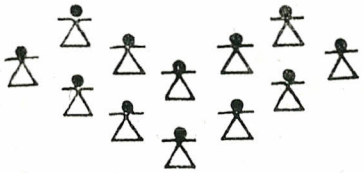
Formația b

Grupul : din stînd pe genunchi, pas cu piciorul drept și întoarcere de 180° la stînga, alergare cu brațele înainte-jos, ca în formația *b*, pe drumul cel mai scurt cu fața la punctul 1, prin fandare trecere înainte în culcat facial, întoarcere bruscă de 180° la dreapta în culcat dorsal, cu ducerea brațelor sus, închizînd și deschizînd pumnii, întoarcere de 180° la dreapta în culcat facial, cu sprijin pe antebrațul drept, brațul stîng ridicat rotunjit în dreptul bărbiei, trunchiul extins și răsucit la stînga, cu fața la punctul 1.

— *Pe sălbateca ta față cu lungi riduri bune parcă*
O vrăjmașă întruchipare, coborînd din basm punea
Greu blestem, ursind făptura-ți să nu poată să întoarcă

Grupul : din culcat facial întoarcere de 180° la stînga în așezat pe coapsa dreaptă și pas cu piciorul stîng înainte, ridicare în stînd și alergare cu mișcări asimetrice diferite de brațe pentru a ajunge în formația c, cu spatele

Formația c



spre direcția principală (publicul), cu fața la punctul 5 (fundul scenei), în stînd depărtat, cu ducerea brațelor îndoite înainte, palmele pe frunte, trunchiul și capul aplecate înapoi.

— *Dragostea pe care omul necăjit ți-o închina*

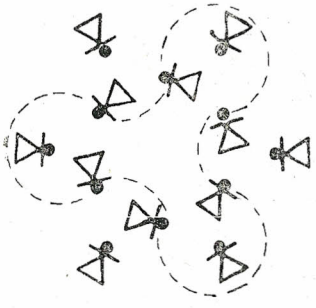
Grupul: amplasat ca în formația c, la unele poziții variate, care exprimă afecțiune, căldură, pe perechi, în poziții la alegere cît mai delicate de îmbrățișare și diferite din stînd, stînd pe un genunchi, pe ambii etc.

— *Dunărenele întinderi cu fîntîni țipînd a sete*
Adunau ursuz sămînța și iubirea de țăran
Alungînd din sate în sate suflete nemîngîiate
Și ciulini de-a dura-n zarea veștedului bărăgan

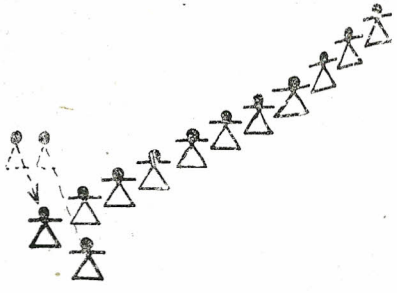
Pe primele 2 versuri, din poziția de îmbrățișare, ridicare, deplasare cu alergare formînd 2 cercuri concentrice de cîte 6, simultan cu alergare pe linia cercului în sensuri opuse la alegere, cu umărul drept și stîng la centru; pe următoarele 2 versuri traversări cu 6 pași de alergare între cele 2 cercuri, cu ridicarea brațelor spre centrul formației, cu extensie cînd executantele din cercul exterior se deplasează pe linia cercului din interior și cu aceiași pași cu ducerea brațelor spre dreapta-jos, cu trunchiul aplecat înainte la deplasarea în afară, pe linia cercului din exterior (formația *d*).

— *Cunoscutu-le-am aevea păstorind un ied și-o iadă*
Cu merinde-nchipuite în desaga de la șold

Tot grupul se strînge, cele 2 cercuri se intercalează într-unul și se deschide pe arcul de la punctul 1 cu



Formația d



Formația e

pași de alergare, ca în formația *e*, pe diagonală, în stînd depărtat cu brațul stîng pe șold, cu spatele la colțul IV și cu fața spre cele 2 executante (care în desen la formația *e* sînt reprezentate cu triunghiul punctat), care stau în genunchi, cu trunchiul aplecat înainte, brațele îndoite, antebrațele suprapuse sprijinite pe sol, fruntea pe brațe, cu fața la punctul 1.

— *Rupte-s blestemele astăzi și-i cu noi pămîntul darnic*
Și de aceea-i mîngîi țărîna, prins de-un aprig viu imbold

Pe primul vers tot grupul se întoarce brusc 180° la stînga, menținînd diagonala, și deplasează piciorul stîng lateral o dată cu ducerea brațelor lateral, ușor încrucișate (suprapuse) cu ale vecinelor; în acest timp se ridică și celelalte 2 executante care aleargă și se atașează în dreapta diagonalei, executînd aceeași mișcare ca grupul; pe versul următor ducerea brațelor sus și prin rotare înapoi cădere cu sprijin pe palme în culcat facial, cu capul întors la dreapta, obrazul stîng pe sol.

— *De aceea mi se strînge inima cînd văd pe-alocuri*
— *Închircite păpușoaie, grîu-n spic purtînd tăciuni*

În val (în canon), de la dreapta la stînga, se formează grupuri de cîte 3 care iau poziția ca în figura 42, for-

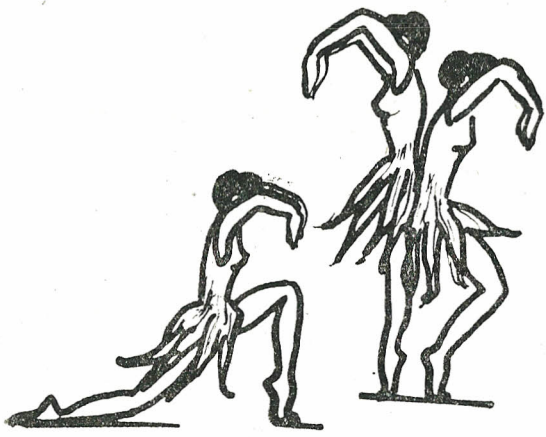
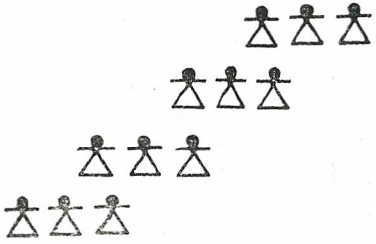


Fig. 42



Formația f

mația *f*, astfel că la terminarea celor 2 versuri toate cele 4 grupuri de cîte 3 să se afle ca în poziția menționată.

— *Cum să-ngăduim: neghina, nepăsarea, neștiința*

Mișcările se execută în val, pe grupuri, după cum urmează: primul grup din colțul I se aliniază fandat înainte pe piciorul drept, cu brațele înainte-jos; grupul al doilea fandează lateral la cuvîntul „neghina", ducînd brațul drept lateral semnificativ; la cuvintele „nepăsare"

și „neștiința" grupurile 3 și 4 pe rînd execută aceeași mișcare ca grupul 2 (formația *f*).

Cînd pămîntul însuși cere mult visatele-i minuni.

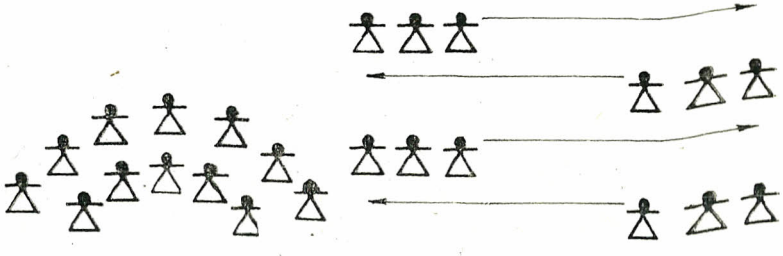
Pe drumul cel mai scurt se formează liber două semicercuri cu trecere pe genunchi cu trunchiul aplecat cu brațele oblic înainte, cu fața la punctul 1, ca în formația *g*.

Cavalcade de tractoare galopează peste cîmpuri
Înfioare-se pămîntul răscolit adînc de plug
Straturi negre nevăzute de a soarelui privire
Să-și răstoarne sub brăzdare chezășia de belșug

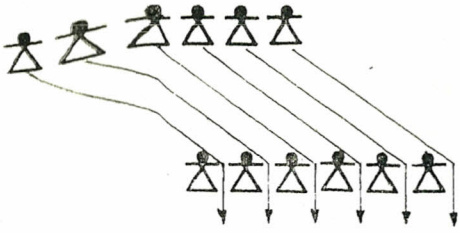
Ridicare în stînd cu simularea ținerii „coarnelor plugului" și din alergare se formează grupuri de cîte 3 în șir cîte una pe 4 rînduri, cu spatele la punctele 3 și 7, 2 cîte 2 grupe în paralel față în față care execută 4 pași obișnuiți și apoi ușoară alergare cu întoarcere de 180°. După fiecare vers se continuă traversările pînă la consumarea celor 4 versuri de mai sus ca în formația *h*.

De pe-acum mă îmbată aroma caldă-a grînelor de mine
Și a turmelor de mîne cu miros de lapte cald

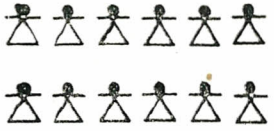
Cu ușoară alergare, cu rotarea brațelor sagital, din înapoi, se grupează pe 2 linii cîte 6 cu spatele la public. Depărtat stînd, pe după mijloc apucat, legănare de două ori dreapta-stînga cu trecerea greutății alternativ de pe



Formația g *Formația h*



Formația i



Formația j

un picior pe celălalt cu arcuire din genunchi, formația *i*.

Știu, călări pe cai, cu suliți lungi, de-ar mai trăi plăieșii
Nu s-ar mai vedea din creasta păpușoiului înalt.

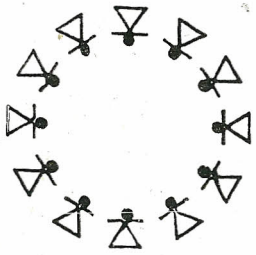
Linia din față cu întoarcere de 90° la dreapta se ghemuiește cu mîinile sprijinite pe sol, iar executantele din linia din spate pe diagonală cu fața la colțul IV execută *chassé* cu piciorul drept înainte și 2 pași alergați; în continuare cu săritură pas sar peste partenera lor aflată în poziția ghemuit, o depășesc ajungînd în fața ei, luînd poziția ghemuit ca în formația *j*.

Pe întinderi dunărene, mări de galbenă lumină
Om privi, cu legănate valuri mări de aur copt.

Linia a doua se ridică în stînd și cu întoarcere 90° la stînga ambele linii cu spatele la direcția principală, mers (8 pași) cu legănarea trunchiului îndoit alternativ dreapta, stînga cu brațele sus și mișcarea alternativă a degetelor.

De pe-acum văd strașnic praznic cu hulubii de făină
Pe colacii după datini împletindu-se în opt.

Cele 2 linii se depărtează prin întoarceri de 180° la dreapta de pe un picior pe altul, prin pășire *(chaîné)*, pînă se formează un cerc ca în formația *k*, și se prind de umeri ca la sîrbă, executînd chiar pasul de sîrbă, 1 pas săltat la stînga și 2 la dreapta, încrucișînd stîngul



Formația k

la spate ; se continuă din ce în ce mai repede pe fond muzical de sîrbă, care se recomandă să fie fonotecată pe bandă în finalul doinei. Pe acest final mișcat în vîrtej, în crescendo se trage cortina.

CÎNTEC DE DRAGOSTE

(pentru studenți)

de **Virgil Carianopol**

Efectiv : 18 (9 studente și 9 studenți).

Costume : stilizate românești.

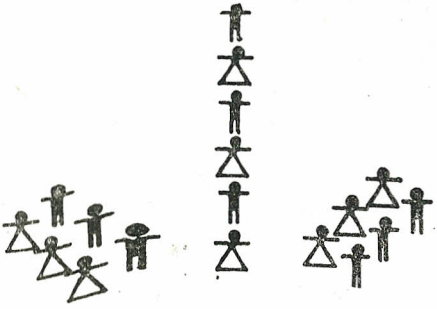
Fond muzical : „Patru dansuri" de Tiberiu Brediceanu (selecțiuni).

Proiecții : picturi, sculpturi clasice celebre care tratează scene idilice de Leonardo da Vinci, Michelangelo Buonarroti, Brâncuși (de exemplu „Poarta Sărutului") ș.a.

La început pe scenă este întuneric, pe fundal apărînd film sau proiecție de diapozitive cu Cheile Bicazului, Porțile de Fier, Valea Oltului (pentru prima strofă).

În acest timp *grupul* este amplasat ca în formația *a*, băieții și fetele stînd pe genunchi așezat pe călcîie, cu fața la punctul 5, deci cu spatele la public, pe perechi, băiatul ține fata pe după umeri cu brațul drept și cu mîna stîngă, brațul stîng al acesteia, băiatul privește spre fată ; executanții din șirul central se află în stînd, fetele cu mîinile pe șolduri, băieții cu brațele la spate.

Născut aici sub arcul meu carpatic



Formația a

Fig. 43

Pe primul diapozitiv cu Carpații, ultima pereche din diagonala din dreapta, dinspre punctul 7, se ridică în stînd, băiatul continuă să țină fata de umeri, timp în care pe scenă este semiîntuneric, iar perechea va fi luminată de un reflector (fig. 43).

Crescut înalt de Dunăre la sîn

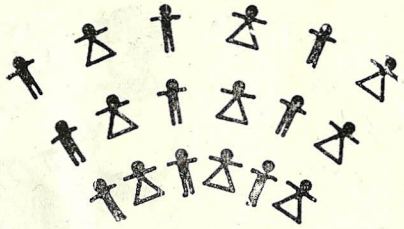
Pe diapozitivul cu Dunărea, aceeași mișcare o face perechea opusă, dinspre punctul 3, fiind luminată de reflector.

Iubesc pămîntul, Oltul meu sălbatic
Și orice-aș face tot așa rămîn

La aceste versuri se face lumină în scenă.

Perechile care nu s-au întors cu fața la public se ridică și fac o întoarcere de 180° la stînga și la dreapta, cu fața la public și cu pas de alergare, pe drumul cel mai scurt, formează 3 semicercuri concentrice, de cîte 3 perechi, ca în formația *b* și iau următoarele poziții:

Formația b



semicercul 1, din față, stînd pe genunchi așezat pe călcîie, trunchiul aplecat înainte, cu obrazul stîng pe sol, băiatul ține pe după umeri fata cu brațul stîng ; semicercul 2 în aceeași poziție cu trunchiul ușor ridicat ; semicercul 3 stînd cu picioarele ușor depărtate, ținîndu-se de mîini.

Legat adînc de tot ce-mi are glia
De-acest nestins de cremene și vis

Toți se ridică în stînd și de voie se prind de mijloc cîte 2, cîte 4, cîte 6, și aleargă în cerc formînd în final 2 cercuri concentrice cu fața la centru și o pereche în mijlocul lor, după cum urmează : în centru o pereche stînd față în față, îmbrățișați, în profil, față de punctul 1 ; primul cerc de 6 executanți stînd cu fața la centrul cercului pe genunchiul drept, brațele întinse, sprijinite pe umeri ca la sîrbă, iar cercul al doilea în exterior, format din 10 executanți, stau în așezat pe partea dreaptă cu spatele la centrul cercului, fetele în sprijinit pe palma dreaptă, mîna stîngă pe șold, băieții cu umărul stîng la centrul cercului, culcat costal, cu mîinile la ceafă, picior peste picior, cu genunchii îndoiți ca în formația *c*.

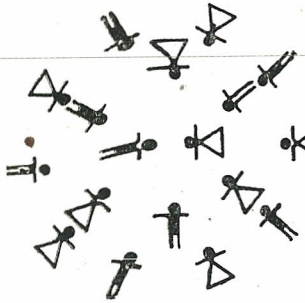
Îmi e mai scump un sat din România
Decît oricare Londră sau Paris

Ridicare de voie în stînd și ținîndu-se de mîini se deschid cele 2 cercuri, de 6 și de 10 executante spre punctul 5, formîndu-se în mers obișnuit semicercuri cu fața la punctul 5 (cu spatele la public), pe perechi și trec de voie

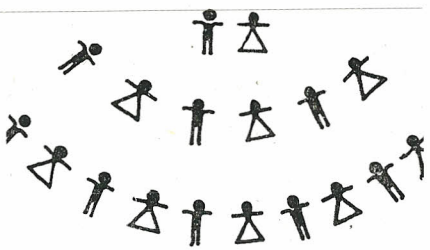
stînd pe genunchi așezat pe călcîi, ca în formația inițial
numai perechea din centru rămîne în picioare îmbrățișat
privind tot spre punctul 5, unde se proiectează un diapo
zitiv cu peisaj din țară sau activitate la țară (formația d

Nu dau o seară-n țara mea domnească,
Pe tot ce este-n alte țări mai sfînt,
Cum nu dau doina românească
Pe nici un cîntec care-i pe pămînt

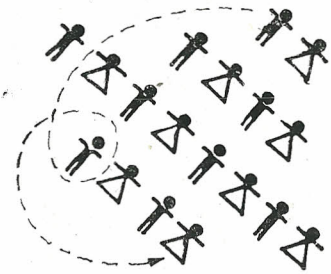
Pe primul vers afară de perechea din centru, car
menține poziția anterioară, eventual urcîndu-se pe u
postament în colțul III, toți se ridică în stînd și aleargă
în grup compact ca în formația *e* pe perechi, ținîndu-s
de mîini pe la spate, cu brațele încrucișate; pe următoa



Formația c



ormația d



Formația e

rele versuri deplasare la stînga cu 4 paşi laterali, cu încrucişarea piciorului drept alternativ înainte-înapoi, apoi ţinîndu-se de mîini în acelaşi fel se învîrtesc pe perechi la dreapta 360°, cu paşi mărunţi, repetă deplasarea la dreapta cu învîrtire, dîndu-şi drumul la mîini, în final ajungînd cu braţele lateral-jos cu mică distanţă între ei.

Nu sînt habotnic. Orişice minune,
O port cu mine-n viaţă zi de zi
Şi-o ţin în suflet ca pe-o rugăciune,
Din orice ţară şi pămînt ar fi

Tot *grupul, cu perechea* de mînă, în uşoară alergare în spirală (buclă) se regrupează ca în formaţia *e*, cu spatele la colţul 1 (punctul 2) în stînd pe genunchiul drept, piciorul stîng îndoit, sprijinit înainte pe talpă, mîinile încrucişate cu palmele la umeri, coatele sprijinite pe genunchiul stîng (fig. 44).

Ştiu să cunosc o pînză de-i aleasă,
Să văd, să-nalţ sau să salut idei,
Cum şi-o statuie dacă e frumoasă
Şi a rămas prin frumuseţea ei

La fiecare 2 versuri se proiectează în ordine diapozitivele : „Gioconda", de Leonardo da Vinci, şi „Afrodita", de Praxitele sau alte diapozitive (o pictură, o sculptură).

Fig. 44

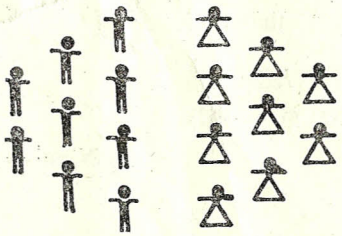
La fiecare vers se ridică în picioare în „val", dinspre colțul III spre colțul I, prima pereche, rîndul 2, apoi rîndul 3 și în final rîndul 4, ținîndu-se de mîna din interior.

Îmi place să colind și unde este
Ceva măreț să stau și să privesc

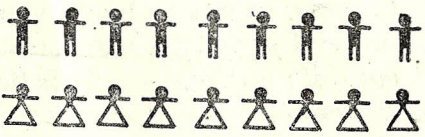
Grupul se scindează, perechile se despart, băieții aleargă spre punctul 3, iar fetele în partea opusă spre punctul 7 cu brațele lateral, oprindu-se cu fața la public pe piciorul din exterior, piciorul din interior întins lateral sprijinit cu vîrful pe sol, ducînd ambele brațe lateral-sus, în afară ca în formația *f*.

Să mă îmbăt să-i sui pînă la creste
Și tot ce e de preț să prețuiesc

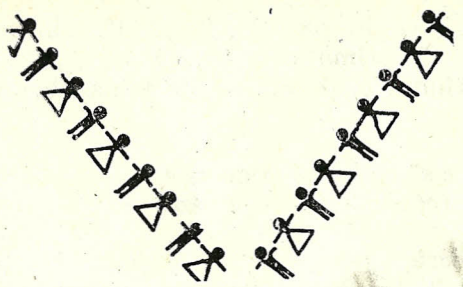
Grupul : întoarcere 180° la dreapta și deplasare cu alergare, cu ducerea brațelor înainte-sus în grup amorf spre punctul 5, apoi se distanțează lateral pe 2 linii față în față, pe perechi, băiatul ridică fata de mijloc, iar ea cu mîinile pe umerii băiatului, cu impuls pe ambele vîrfuri, sare cu genunchii îndoiți, gambele înapoi (formația *g*).



Formația f



Formația g



Formația h

Da-n fața unei porți de-ai mei sculptată,
Sau caldul unui pic de lăicer
Îmi plec genunchii și simțirea toată
Și-mi salt iubirea pîn-ating de cer.

Se proiectează diapozitivul cu „Poarta Sărutului", timp în care liniile se intercalează formîndu-se perechi, ca în formația *h* în „V", prin deplasare lentă și cu fața la punctul 5, cu spatele la public, trece în stînd pe genunchi, așezat pe călcîie, cu mîinile sprijinite pe genunchi, apoi pas înainte cu piciorul drept cu ridicare în stînd cu apropierea piciorului stîng; întoarcere cu 180° la stînga cu apropierea piciorului drept, ridicarea lentă a brațelor prin înainte lateral-sus cu un accent energic în final, poziție care se menține pe finalul doinei, cînd muzica se intensifică subliniind finalul euritmiei.

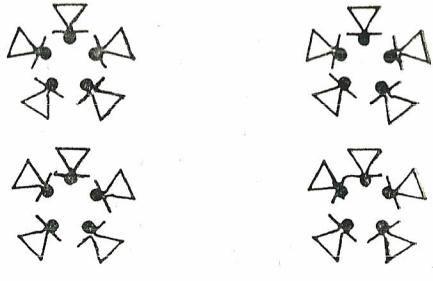
GENEZA
(pentru studenți)

de **Nicolae Labiș**

Efectiv: 20 studente.

Costume: dresuri supraelastice decoltate în oval, mai adînc în spate, cu mînecă lungă, vopsite în tonuri de galben, corai, gri-perle, roz, cîte 5 costume din fiecare.

Fond muzical: melodie gen formația Space (supersonică-cosmică-eterată).



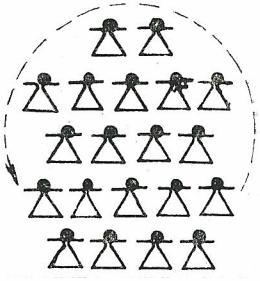
Formația a

Lumini de rampă: tonuri de galben, corai, lila, albastru, verde, iar în momentele de crescendo ale poeziei se poate folosi stroboscopul.

Executantele se află în culise, cîte 5, în fiecare colț al scenei. Se poate lucra și cu un efectiv mai mic, de 16 sau 12 executante în funcție și de suprafața scenei și de efectivul disponibil, ca în formația *a*.

Atunci trecînd șuierător prin vid
Din zbor se înjgheba un bloc lichid

Fig. 45



Formația b

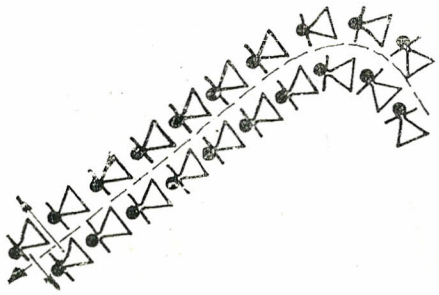
Se începe cu 8 măsuri introductive din piesa muzicală, apoi, pe rînd, în canon, intră în scenă primele 5 din colțul IV, următoarele 5 din colțul III, cele din colțurile II și I, alergînd cu umărul stîng la centru, cu balansarea brațelor lateral la stînga și la dreapta (fig. 45), apoi ducerea brațelor lateral cu arcuiri și strîngerea cercurilor mici în formație de cerc mare ca într-un bloc compact, ca în formația *b*, în care fiecare aleargă cu brațele înapoi, încercînd să întreacă partenera de lîngă ea.

Se rotunjea în goana-i purpurie
Și-și alegea o cale de vecie

Executantele din cerc continuă alergarea cu trunchiul extins, cu rotarea brațelor din înainte-înapoi, dispunîndu-se ca în formația *c*, cîte 2.

Pe el se-amestecau în văi grozave
Puhoaiele de ape și de lave

Cu întoarcere de 90° la dreapta și la stînga, față în față, perechile se traversează și se ocolesc reciproc 360°, cu aplecarea trunchiului și rotarea brațelor în plan sagital și revenirea trunchiului cu ușoară extensie; în continuare aceeași ocolire din stînd cu umărul stîng una față de cealaltă, cu trunchiul îndoit lateral dreapta, cu val de brațe lateral, stîngul lateral-sus, dreptul lateral-jos.



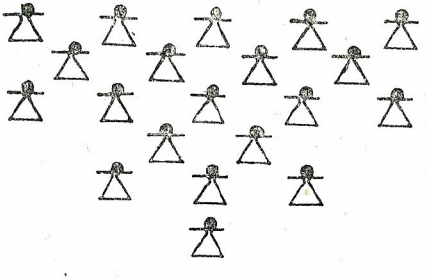
Formația c

Deasupra nori clocotitori și ceață
Acopereau priveliștea măreață

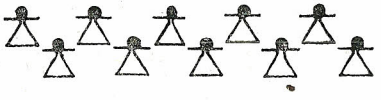
Prima linie din diagonală, cu ocolire la stînga, cu pas de alergare, cu brațele lateral se plasează pe 2 rînduri intercalate, deplasare pe care o efectuează și linia a doua a diagonalei cu ocolire la dreapta, pe linia de fund a scenei, cu alergare cu brațele sus, cu îndoirea trunchiului alternativ stînga-dreapta, apoi cu ocolire la dreapta fiecare executantă își ia locul în formația *d*, execută piruetă la dreapta cu învăluire pe loc, cu îndoirea trunchiului la stînga, cu brațul stîng lateral, dreptul îndoit la piept.

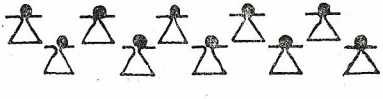
Materia își începea enormă
Viața în cea mai primitivă formă

Alergare în funcție de amplasament cu rotarea brațului drept în plan frontal, apoi aceeași cu brațul stîng, cu trecere pe drumul cel mai scurt în formația *e* și printr-o învîrtire cu săritură dreaptă *(tour en l'air)* la dreapta, cădere în stînd pe genunchiul stîng, apoi pe coapsa stîngă,



Formația c





Formația d

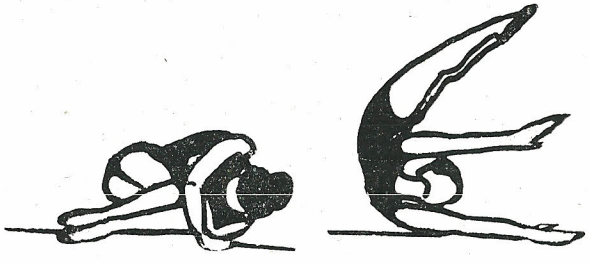


Fig. 46

cu trecere în culcat costal, cu trunchiul aplecat înainte, apucat de genunchiul drept, cu fața la colțul IV (fig. 46).

Cu deplasări spasmodice-n mișcare,
Cu largile-i contraste țipătoare
N-au fost atunci timpane să audă
Acele chinuiri de lume crudă

Extensia bruscă a trunchiului cu brațele sus, întoarcere de 90° înapoi, mișcări ritmice executate sacadat, brusc, alternate cu aplecarea trunchiului de 4 ori cîte o întoarcere de 90° la dreapta, aplecarea și extensia trunchiului ca în mișcarea anterioară pînă la revenirea cu fața la colțul IV. Apoi, cu aceeași mișcare cu fața spre direcția principală, trecere energică pe genunchiul stîng, cu piciorul drept sprijinit lateral, cu palma stîngă sprijinită tot lateral, brațul drept cu mîna pîlnie la urechea de aceeași parte, capul întors spre stînga; trecere în stînd pe ambii genunchi, cu rotarea trunchiului la stînga, cu arcuiri scurte, energice ale brațelor în sensul rotării trunchiului.

A căror ecouri, distilate
Sînt azi în mii de sunete curate

Pas cu piciorul drept înainte, ridicare în stînd și alergare cu brațele sus încrucișate, palmele față în față răsucite și trecere în formația *f*, în scară. Pozițiile de mai jos se iau pe rînd, în val, în ordine, 1, 2, 3, 4, și pînă le

Formația f

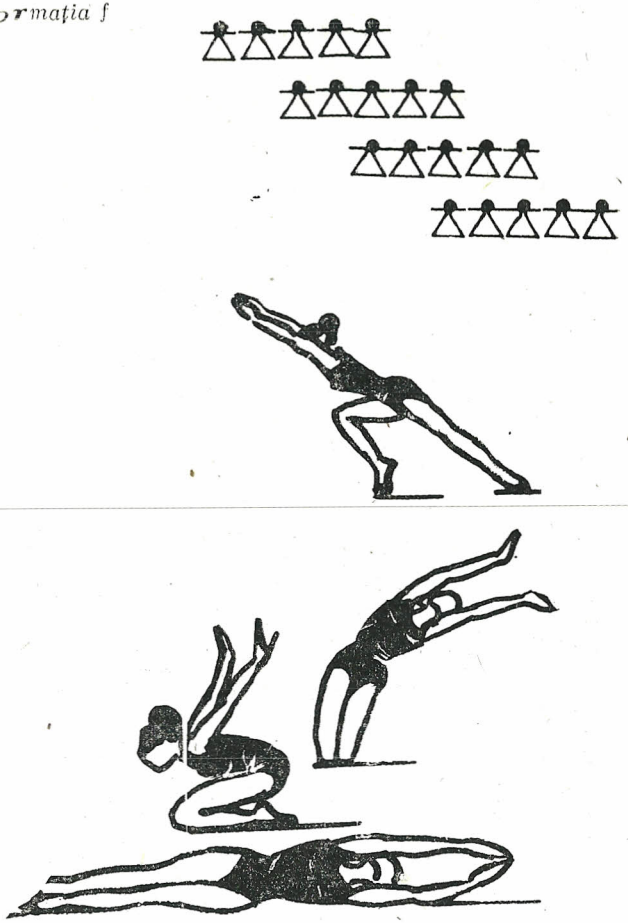


Fig. 47

vine rîndul să ia poziția efectuează ușoară legănare din stînd depărtat, cu trecerea greutății de pe un picior pe celălalt. Pozițiile se iau ca în figura 47 și anume: rîndul 1 culcat costal pe latura stîngă, cu brațele sus; rîndul 2 stînd pe genunchi cu umărul stîng spre direcția principală, cu trunchiul aplecat înainte, brațele oblic-îna-

poi ; rîndul 3 stînd pe genunchi, cu fața la punctul 1, trunchiul îndoit lateral stînga, brațele sus ; rîndul 4 stînd cu umărul stîng spre direcția principală în fandat înainte pe piciorul drept, brațele sus în prelungirea trunchiului.

Ne-am închegat din ape și din foc
Ne decantăm în straturi sociale

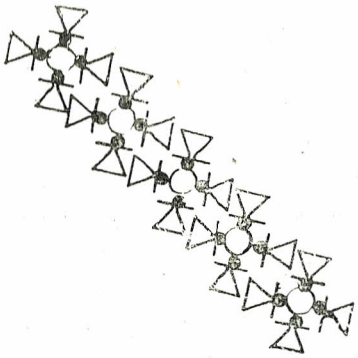
Rîndul I : din culcat costal, ridicarea trunchiului în așezat pe coapsa stîngă și pe palma stîngă, o dată cu îndoirea genunchiului drept orientat lateral, apucat de genunchi cu mîna de aceeași parte, fruntea pe genunchiul stîng și revenire, se repetă de 2 ori.
Rîndul II : din stînd pe genunchi așezat pe călcîi, cu trunchiul aplecat înainte, brațele înapoi-jos, apucarea gleznelor cu extensia bruscă a trunchiului, se repetă de 2 ori.
Rîndul III : din stînd pe genunchi, cu brațele oblic-stînga, balans de brațe și de trunchi în 8 frontal.
Rîndul IV : din fandat înainte, revenirea trunchiului, cu întoarcere de 90° cu fața la punctul 1, în stînd depărtat înainte-înapoi pe vîrfuri, trunchiul ușor extins, brațele la ceafă și revenire, se repetă de 2 ori.

Se-adună tot mai harnic într-un loc
Asbest cu-asbest, metale cu metale

Ridicare de voie în stînd și pe rînduri, ținîndu-se de mîini cîte 4 formează 5 cercuri, cu brațele lateral sprijinite pe umeri ca la sîrbă, trecere pe genunchiul drept, cu fața spre centrul cercului, ca în formația *g*.

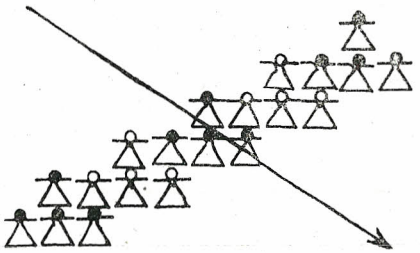
Nutrim un vis și năzuim spre el
Noi, fauna semeață a furtunii
Să sune dintr-al nostru viu oțel
Curatul sunet al perfecțiunii

Pe primele 2 versuri din stînd pe genunchiul drept, ridicare în stînd, cerculețele 5 și 4 se desprind spre direcția principală în semicerc și alergare înapoi spre punctul 7, în linie, cu ridicarea brațelor sus, cercul 3 se des-



Formația g

chide în linie, dar stă pe loc (ridică doar brațele sus, iar cercurile 2 și 1 se retrag spre punctul 3 în pas alergător, ridicînd brațele și schimbă amplasamentul în linii pe diagonala opusă, ca în formația *h*, în stînd pe genunchiul stîng, cu fața la punctul 1, iar pe următoarele versuri executanta din colțul I duce brațele lateral și execută o săritură dreaptă, fiind ajutată de celelalte 2 executante din extremități care o ridică împingînd-o de sub axile, cu brațul din interior bine întins, cel din exterior lateral, cu revenire în ușor ghemuit, cu spatele rotunjit, apoi se repetă mișcarea, timp în care grupul duce brațele sus, apoi trece în stînd pe genunchiul stîng; executanta din extrema dreaptă a liniei 1 cu *chassé* și 2 sărituri pas, continuate cu alergare prin fața diagonalei și se plasează în colțul III cu *soutenu* cu fața la punctul 1, în final pe genunchiul stîng, ca întreg grupul.



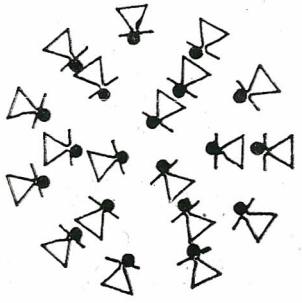
Formația h

Mult pînă-atunci. Dar dacă se-nfiripă
Puțin măcar din visul arzător,
Pe nervii noștri va vibra o clipă
Ecoul sunetului viitor

Pe primele 2 versuri executantele din linii se ridică în stînd și se întorc 90° cu fața la colțul IV și formează o diagonală ținîndu-se de mîini, brațele jos; pe următoarele 2 versuri executanta din colțul IV conduce cu ocolire la dreapta, în alergare, tot șirul și formează un melc, cu aplecarea trunchiului, cu ducerea brațelor jos și ridicarea treptată a trunchiului urmată de ridicarea brațelor sus, formînd în final 3 cercuri: cel din interior format din 3 executante, al 2-lea din 6 și ultimul din 11 (formația *i*).

Și-asemeni clipe de vor fi mai dese
Dacă-am lovi dușmanii dimprejur

Toate executantele din stînd pe vîrfuri, cu fața la centru, cu spatele rotunjit, brațele înainte execută rotarea brațelor pe sus, înapoi de 2 ori cu val înainte; apoi cercurile 1 (din interior) și 2 execută o întoarcere de 90° la dreapta, ajungînd cu umărul stîng la centru și fandează energic pe piciorul drept, cu balansarea brațelor lateral, dreapta-jos, concomitent cu cercul 3, din afară, care din stînd cu fața la centru execută rulare lentă prin ghemuit pe spate, cu brațele lateral, piciorul drept îndoit cu vîrful sprijinit pe sol.



Formația i

Mai repede din ele se va țese
Prezentul bun și viitorul pur

Cele 3 executante din centru formează o mică piramidă astfel: din stînd cu fața la direcția principală, 2 executante fandează spre centru cu piciorul din interior, iar în mijloc se ridică cea de-a treia în stînd depărtat pe coapsele celor 2, cu brațele oblic-sus; executantele din cercul 2 cu spatele la centru trec în stînd pe genunchi, cu spatele rotunjit, brațele sus; ultimul cerc își menține poziția descrisă anterior, cu deosebire că din culcat dorsal cu sprijin pe antebrațe trunchiul se extinde și capul se apleacă înapoi. Se menține poza finală după terminarea versurilor încă 8—10 s, cu muzică în crescendo, forte, fortissimo, lumini de rampă variate, apoi se trage cortina.

FRAGMENT DIN POEZIA „MĂ ROG"

(pentru studenți)

de **Grigore Vieru**

Efectiv: 13 (6 studenți, 7 studente), din care 1 studentă este „mama".

Costume: „mama" are bluză albă, fustă bleumarin cu dungi albe, basma bleumarin (sau alt costum mai sobru, după posibilități) și ochelari de vedere.

Studentele: bluză albă cu mînecă scurtă, fundă roșie cu buline albe, fustă bleumarin, ciorapi albi, pantofi negri.

Studenții: pantalon bleumarin, bluză albă cu revere.

Fond muzical: „Mama" de G. Coșbuc (versiune melodică românească).

La început, pe deschiderea cortinei, se aude muzică, grupul fiind pe scenă ca în formația *a*.

Mama: stă în colțul I pe un fotoliu, cu fața la colțul III și simulează că tricotează sau coase. În fața ei *grupul* este amplasat în semicerc, 4 executante în interiorul semicercului în formă de romb, cu fața la colțul I, în stînd pe genunchi așezat pe călcîie, brațele lîngă corp, capul aplecat ca în figura 48 (băieții sînt desenați în formație cu punct și două linii verticale, fetele cu punct și triunghi, iar mama cu două cercuri concentrice).

Formația a

Fig. 48

Mă rog de tine, ploaie,
Cînd zbor către planete
Stropește gura mamei
Și-o apără de sete

Grupul: Pe primele 2 versuri aplecarea capului înapoi, apoi extensia trunchiului cu ridicarea bazinului, cu mîinile apucat de gleznă, revenirea trunchiului și desprinderea mîinilor, pas cu piciorul drept cu val de trunchi

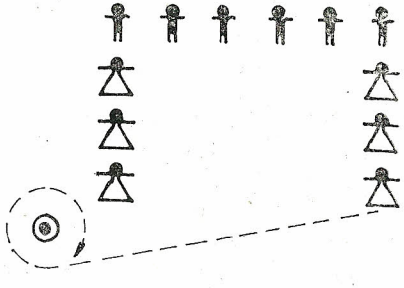
înainte, cu ducerea brațelor înainte-sus, balansarea brațelor cu ușoară arcuire înapoi-lateral și ridicare în *arabesque* pe piciorul drept, privirea spre colțul I, unde se află în fotoliu „mama".

Pe următoarele 2 versuri coborîrea piciorului stîng în stînd și încrucișarea brațelor în plan frontal, de jos, în sus, pînă în lateral, cînd brațele ajung lateral, cădere bruscă *(tombé)* în fandat pe piciorul drept înainte, o dată cu aplecarea și răsucirea trunchiului la stînga, menținerea brațelor lateral, apropierea piciorului stîng și cădere pe genunchi așezat pe călcîie, cu încrucișarea brațelor, apucat de coate, sprijinirea acestora pe sol, cu trunchiul aplecat înainte, fruntea sprijinită pe antebrațe.

Mă rog de tine, codru,
Căci anii tăi tot fi-vor !
Cuprinde-i cald ființa
Și-o apără de vifor

Pe primele 2 versuri, prin săritură ridicare în stînd cu brațele oblic-sus, alergare cu balansarea mică a brațelor înapoi-înainte cu așezare în formație de careu ca în formația *b*, cu fața la punctul 1 pe piciorul drept, stîngul sprijinit înapoi cu vîrful pe sol, brațul drept înainte-sus, stîngul înapoi-jos.

Pe următoarele 2 versuri întoarcere de 180° la stînga și ținîndu-se de mîini pornesc în alergare și înconjoară fotoliul în care se află „mama" ; în final execută o piruetă prin învăluire la dreapta cu genunchii ușor îndoiți, cu



Formația b

îndoirea trunchiului la stînga, cu brațele oblic-înainte, palmele înainte, degetele ușor depărtate, palmele în flexie dorsală.

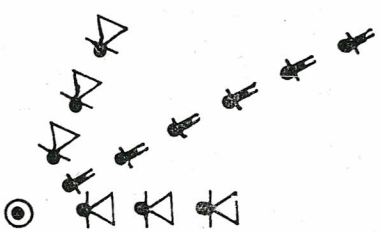
Mă rog de tine, iarbă,
Mîngîie-i talpa goală
Și sarea grea din oase
Și-o apără de boală

Pe primele 2 versuri careul se împarte în 3 arcuri, băieții aleargă cu fața la colțul I pe diagonala mare, fetele pe diagonalele mici, laterale, ducînd alternativ la 4 pași brațul drept oblic-sus, apoi brațul stîng, ajungînd în formația c, cu fața la colțul I.

Pe următoarele 2 versuri : din stînd coborîre în stînd pe genunchiul drept, cu trunchiul ușor aplecat, brațele pe lîngă corp relaxate, apoi 4 pași de alergare înainte cu trecere în culcat facial, cu brațul drept înainte întins, stîngul îndoit lîngă piept, sprijinit, piciorul stîng ridicat înapoi întins; primii 3 executanți, capetele de arcuri, 2 fete și 1 băiat execută aceleași mișcări, dar se apropie de „mamă" cu mîna dreaptă sprijinită pe genunchii acesteia (fig. 49).

Mă rog de tine, munte
Cît zboru-o să mă poarte
Sărută ochii mamei
Și-i apără de moarte

Pe primele 2 versuri din culcat facial împingere în palme și trecere în sprijin pe genunchi, cu fruntea pe sol, ridicare în stînd cu brațele sus, capul mult aplecat înapoi.



Formația c

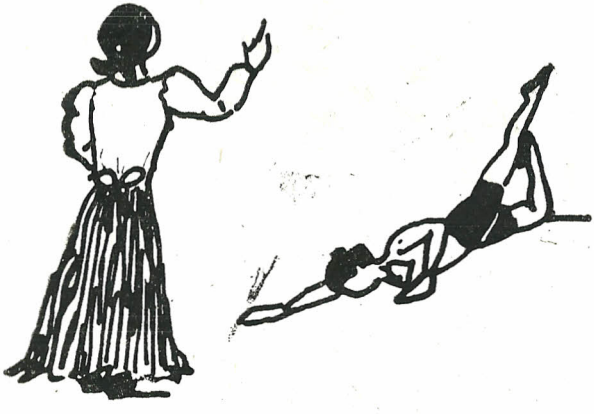
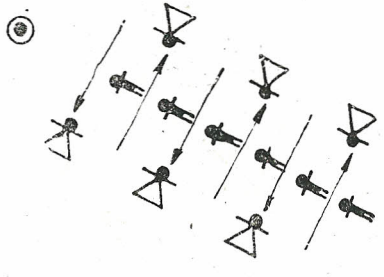


Fig. 49

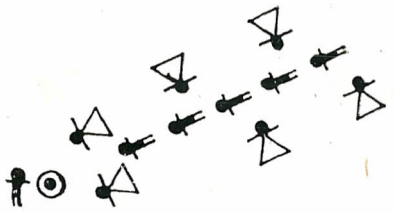
Diagonalele formate de fete execută întoarcere de 90° spre interior și traversări cu alergare, cu brațele lateral, cu arcuiri ca în formația *d*; paralel, diagonala centrală a băieților îngenunchează pe piciorul drept, cu fruntea pe genunchiul stîng, brațele relaxate pe lîngă corp.

Pe următoarele 2 versuri primele 2 fete și băiatul din extremitatea dinspre colțul I se duc spre fotoliul „mamei", o îmbrățișează, băiatul o ține pe după umeri, fetele stînd pe genunchi cu capul în poala „mamei" în poziții cît mai naturale care exprimă dragostea de mamă, cele-



Formația d

Formația e

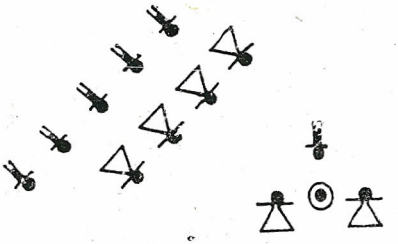


Ialte fete trec pe un genunchi ca și băieții care se află pe diagonală (formația *e*).

Ușoară maică, ușoară,
C-ai putea să mergi călcînd
Pe semințele ce zboară
Între ceruri și pămînt

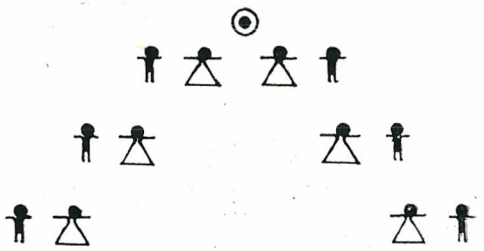
Pe primele 2 versuri cele 2 fete cu băiatul o iau de braț și de umeri pe „mama" și o conduc în mers obișnuit de la punctul 3 spre centrul scenei, cu fața la punctul 1, iar restul grupului se deplasează în pas de alergare pe 2 diagonale, 4 fete în față, 5 băieți în spate, cu fața la colțul IV, cu balans mic de brațe înainte-înapoi ca în formația *f*.

Pe următoarele 2 versuri „mama" se deplasează în mers obișnuit în centrul scenei spre punctul 5, iar grupul formează 2 „V"-uri în mers pe vîrfuri, ținîndu-se de mîini, în dreapta și în stînga „mamei", ca în formația *g*, cu 3 fete în față și 3 băieți în spate, pe fiecare diagonală, ținîndu-se de mîini, cu fața spre centrul scenei.



Formația f

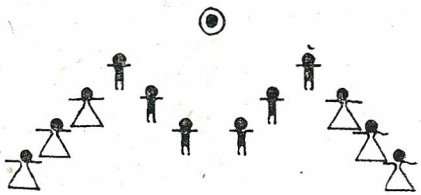
Formația g



În priviri cu-n fel de teamă
Fericită totuși este
Iarba știe cum te cheamă
Steaua știe ce gîndești

Pe primele 2 versuri, ținîndu-se de mîini, cîte 3 fete se deplasează pe vîrfuri cu spatele spre punctele 2 și 3, apoi formează cîte o diagonală stînd cu trunchiul îndoit lateral în direcția deplasării, capul înclinat în același sens, privind la „mama" ; băieții, ținîndu-se de mîini cu brațele sus cu ușoară alergare, vin dinspre colțurile I și IV și formează un semicerc, cu fața la punctul 5, cu fața spre „mama" și din stînd execută alternativ ducerea brațului stîng, apoi dreptul prin înainte lateral.

Pe primele 2 versuri fetele trec în stînd, cu spatele spre direcția principală, cu fața la „mama", cu brațele lateral-sus ; băieții execută o întoarcere de 360° cu fața la punctul 5, cu fața la „mama", în stînd pe genunchiul drept, cu brațele lateral-sus (formația *h*).



Formația h

PREZENȚA

(pentru studenți)

de **Virgil Carianopol**

Efectiv : 12 studenți.

Costum : stilizat de daci și romani (6 costume de daci, 6 de romani) (fig. 50).

— Stindardele dac și roman sînt fixate în centrul scenei, înapoia liniei de centru, într-un suport de steag (2 stindarde).

Fond muzical : cu caracter războinic, avîntat.

Obiecte : 12 furci din lemn, lungi de 1,50 m, cîte 1 pentru fiecare executant, dispuse pe linia de fund a scenei perpendicular pe punctul 1, la distanță de 0,75 m una de cealaltă.

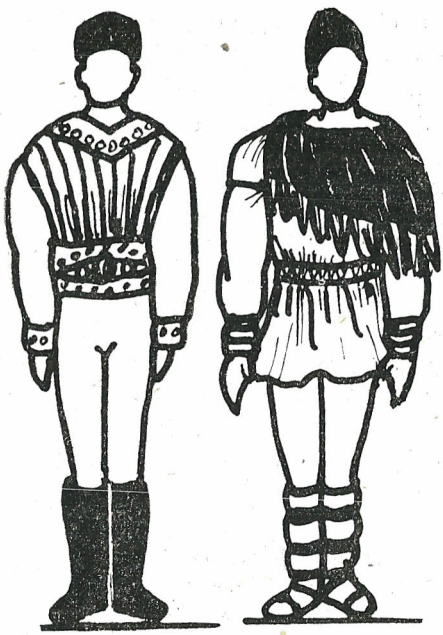
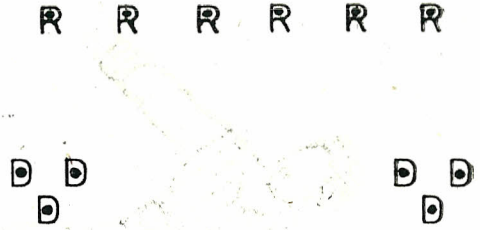


Fig. 50

Formația a



— Cei 5 „romani" stau în linie pe centru, iar cei 6 „daci" 3 și 3, în formație de triunghi spre colțurile I și IV ca în formația *a*, în stînd depărtat cu mîinile la spate, cu spatele spre direcția principală. În desen dacii sînt reprezentanți cu litera „D", romanii cu „R".

Sînt pămînt din trupul cald al țării
Sub copita timpului călcat

Grupul : stînd depărtat cu spatele spre direcția principală, întoarcere de 180° la dreapta cu fața spre direcția principală, cu trecere pe genunchiul stîng, piciorul drept lateral sprijinit cu vîrful pe sol, trunchiul aplecat înainte, brațele oblic-înapoi, rostogolire laterală spre stînga cu depărtarea picioarelor și trecere în așezat pe coapsa dreaptă, cu piciorul drept îndoit, stîngul lateral, sprijinit pe palma dreaptă.

Mai aud cu sîngele visării
Chiotele ce m-au frămîntat

Grupul : pas încrucișat cu piciorul stîng peste cel drept, brațul stîng lateral, cu sprijin pe palma dreaptă, ridicarea bazinului o dată cu întinderea genunchiului drept lateral în jos (fig. 51), apoi ridicare cu împingere în palma dreaptă în stînd depărtat, cu fața spre direcția principală, cu mîinile la ceafă și rotarea mică a trunchiului spre stînga la nivelul treimii superioare (fig. 52).

Stau aici sub flamuri și sub steme
Semn adînc de nimenea clintit

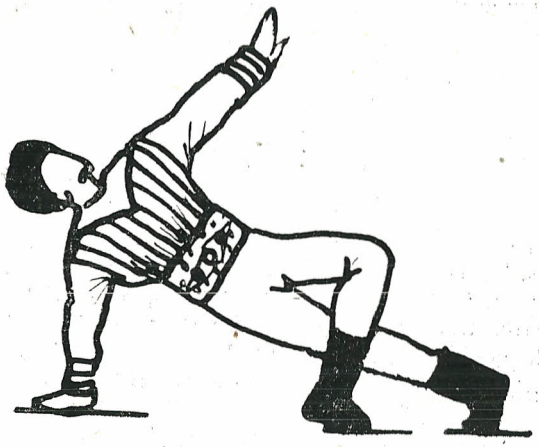
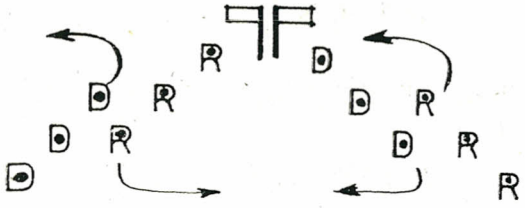


Fig. 51

Fig. 52

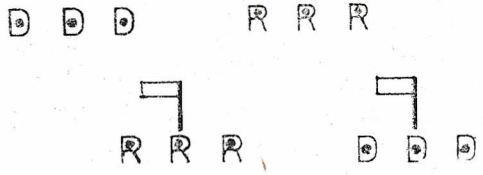


Formația b

Cei 2 stegari din mijloc de pe linia de fund (din cei 6) ridică cele 2 stindarde și cu ușoară alergare formează două „V"-uri deschise spre direcția principală, fandînd lateral pe piciorul din interior, cu rotarea brațelor în plan frontal, energic, cu oprirea brațelor diagonal, cu brațul din interior la dreapta și la stînga ca în formația *b*.

Și-s tot eu, deși din vreme în vreme
Coborînd prin veacuri am suit.

Cei 2 stegari din centrul „V"-ului înmînează stindardul vecinului din mijlocul grupului de executanți și cu întoarcere de 90°, ținîndu-se de umeri, aleargă 2 grupe de cîte 3 în față și 2 grupe de cîte 3 se deplasează conform traseelor din formația *c*, și cu întoarcere de 90° cu fața spre punctul 1, grupele de 3 din față trec în stînd pe genunchiul din exterior și țin de mijloc executantul din mijloc, care stă în depărtat pe coapsele acestora și ține stindardul lateral-sus în afară. Grupele de 3 executanți din spate, în stînd depărtat ridică partenerul din



Formația c

mijloc cu brațul din interior, de sub axile, cu brațul liber lateral jos.

Moșii mei de-aici se înălțară

Grupele de 3 din față mențin poziția, executantul din mijloc leagănă stindardul dreapta-stînga, iar grupele de 3 din linia a doua se ghemuiesc și repetă mișcarea anterioară.

Și-au răbdat prin viscoliri trecînd

Grupul: menținerea poziției pe genunchi pe care o iau și ceilalți, după care se ridică, se întorc 180° la stînga, aleargă spre fundul scenei în linie ca în formația *d*, cei care au avut stindardul îl lasă pe sol, pe linia de fund, fixat vertical în suport și toți executanții iau de pe linia de fund cîte o furcă și se întorc 180° la stînga în stînd depărtat, cu furca în sus în mîna dreaptă, brațul stîng lateral ca în formația *d*.

Visul lor azi liber e prin țară
Și se duce peste timp urcînd

Grupul: coboară furca spre stînga-jos, cu dinții sprijiniți pe sol și execută o săritură cu întoarcere 180° la stînga în ghemuit peste coada furcii și prin balans de sus spre dreapta aduc furca pe verticală, cu dinții în sus, coada la șoldul drept, ținută cu brațul drept lipită de același umăr, alergare ca în formația *e*, stînd în aceeași poziție cu furca la umărul drept, cu fața la punctul 1, aplecarea trunchiului înainte și pas lateral dreapta cu arcuire din genunchi, cu trecerea greutății pe piciorul drept, coborînd furca pe sol și balans lateral dreapta, cu dinții în jos, apoi revenire cu furca pe verticală și rotarea trunchiului spre stînga, menținînd-o în mișcare în plan oblic și revenire în stînd cu furca vertical.

Formația e

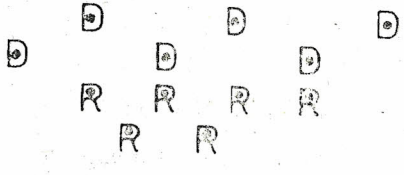
Duc în piept lumina lor de soare,
De cobori în mine sau de urci

Grupul : întoarcere de 180° spre dreapta, cu învăluirea piciorului stîng peste dreptul, cu furca în poziția anterioară, terminînd întoarcerea cu furca ridicată înainte-sus, apropierea piciorului stîng și trecere pe genunchiul stîng, cu aplecarea trunchiului înainte, cu furca sprijinită înainte-jos pe sol, apoi revenire prin depărtarea piciorului stîng în poziția anterioară.

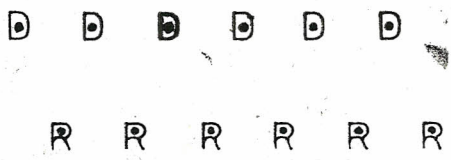
Mi-i găsești acum pe fiecare
Priveghind cu mîinile pe furci

„Romanii" rămîn pe loc, cu furca în poziția anterioară, iar „dacii" aleargă în spatele acestora, cu furca ținută vertical la piept, cu coatele îndoite și cînd s-au amplasat în grup compact ca în formația *f* duc toți odată furca vertical, sus, între palme, urmată de întoarcerea acesteia în plan frontal, cu dinții pe sol, iar pe capătul cozii își sprijină bărbia pe mîinile suprapuse, în stînd depărtat.

Dacă tai numai un pic din mine
Dai de ei neîncovoiați de ani



Formația f



Formația g

Grupul : ducerea furcii sus, orizontal, prin balans în arc frontal de la dreapta spre stînga, apucat de coadă cu ambele mîini, cu dinții spre stînga, aplecarea bruscă a trunchiului cu furca în aceeași poziție apropiată de talie, apoi ghemuire cu așezarea furcii înainte pe sol.
Grupul : ocolire în arc de cerc spre dreapta, cu brațul drept rotunjit înainte, brațul stîng lateral, deplasînd ușor formația spre linia din fața scenei, ajungînd cu fața la direcția principală pe 2 linii, în stînd depărtat, cu mîinile la spate ca în formația *g*.

Dacă-mi sapi sub stînci și sub ruine
Dai în jos de daci și de romani

Grupul : din stînd execută o mică fandare înainte, simulînd „săpatul" cu brațele îndoite, ca și cum ar ține coada sapei, și execută 2 bătăi accentuate energic cu vîrful piciorului drept. Din mijlocul formației, 1 „dac" și 1 „roman" aleargă spre stînga și spre dreapta adunînd toate furcile, pe care le depozitează pe linia de fund, iau și cele 2 stindarde reprezentative și revin la locuri. În acest timp restul grupului aleargă înainte, apoi se opresc în stînd depărtat spre direcția principală și cu o întoarcere de 360° cu învăluire *(soutenu)* la dreapta trec în stînd depărtat, cu mîinile la spate (formația *h*), mișcare în care se integrează și cei 2 executanți cu stindardele.

Formația h

ȘTERGAR ROMÂNESC

(pentru studente)

de **Virgil Carianopol**

Efectiv : 8 studente.

Costum : românesc stilizat, dres alb și costum alb cu motive românești pe bluză în față și mîneci și 2 catrințe scurte, roșii, brîu negru, nojițe negre legate pe dresul alb și opinci.

Obiect portativ : marame (lungă de 2 m, lată de 0,70 m, chiar mai lungă) crem sau nailon pictat în genul ștergarelor, ori din mătase excelsior (acesta din urmă este preferabil fiind suplu, plutește în mișcare și este mai ușor de mînuit).

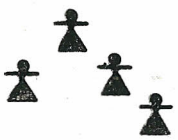
Fond muzical : „La șezătoare" de Tiberiu Brediceanu.

Grupul de 8 executante e amplasat ca în formația *a*, cu marama ținută astfel :

Grupul de 3 din colțul IV : stînd pe piciorul stîng, cu fața la colțul IV, piciorul drept sprijinit lateral cu vîrful pe sol, trunchiul îndoit lateral dreapta, brațul stîng la ceafă, dreptul lateral ținînd marama de colțuri de marginea de sus, după umeri.

Grupul de 4 de pe linia de fund : stînd pe piciorul stîng, cu fața la punctul 1, piciorul drept lateral sprijinit cu vîrful pe sol, mîinile pe șolduri, marama după umeri ținută ca cele din grupul de 3.

Solista : așezat pe coapsa dreaptă, cu fața la colțul 1, piciorul stîng încrucișat peste dreptul, ambii genunchi îndoiți, brațul stîng lateral, dreptul sprijinit pe genunchiul



Formația a

stîng, marama întinsă la spate ținută de capete, trunchiul răsucit la stînga (fig. 53).

Cu rîuri late-mpodobit și flori
Cu fel de fel de semne și culori

Grupul: menținerea poziției inițiale cu ducerea mîinii drepte în arc de cerc orizontal, pe după cap, și aducerea maramei (ștergarului) diagonal, fiind ținută în plan fron-

Fig. 53

tal cu mîna dreaptă lateral-jos, cu stînga lateral-sus, indiferent de poziția corpului care este diferită pe grupuri.

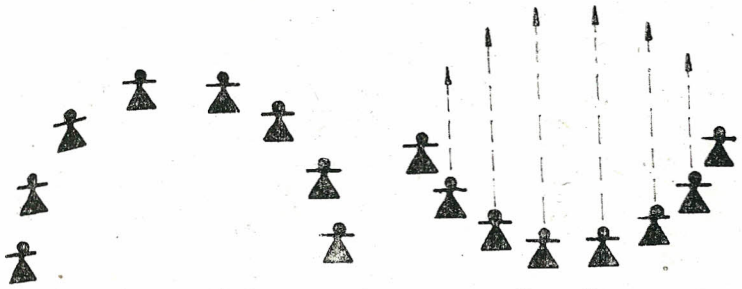
Cu vergi bătute-n el și cu lăstuni
Ștergarul nostru vine din străbuni.

Solista : se ridică pe piciorul stîng, trecînd pe genunchiul drept, apoi în stînd și toate executantele în mers obișnuit, legănînd în plan frontal marama dreapta-stînga, la nivelul pieptului, o duce peste cap formînd un mic semicerc ținîndu-se de mîini, menținînd în continuare marama (sau ștergarul) orizontal sau la spate (formația *b*).

El e din pînză albă colilie
Cusut cu fir de maci de veșnicie

Grupul : pe primul vers se desprind de mîini, se întorc 360° lent, cu oprire la fiecare 90° prin pas arcuit pe piciorul drept, piciorul stîng înapoi cu vîrful sprijinit pe sol și revenire rapidă în poziția inițială, trecere lentă în stînd pe genunchiul drept cu balansarea maramei înainte cu ușoară aruncare și prinderea ei pe antebrațe înainte, brațele paralele.

Puțin în lat, dar lung și înflorat
Cum vremea dinainte l-a păstrat



Formația b *Formația c*

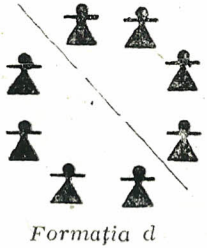
Ridicare în stînd și reprinderea maramei de marginea de sus, ținîndu-se de mîini cu marama orizontal, ținută la nivelul pieptului și cu deplasarea mijlocului semicercului în mers obișnuit înainte, extremitățile rămînînd pe loc, se ajunge tot în formație de semicerc dar dispus invers ca în formația *c*, apoi prin deplasare în sens opus se revine în formația anterioară, menținîndu-se marama în același mod.

La nunți, de veacuri, este luat în joc
Pe mînă, după gît, sau pe mijloc

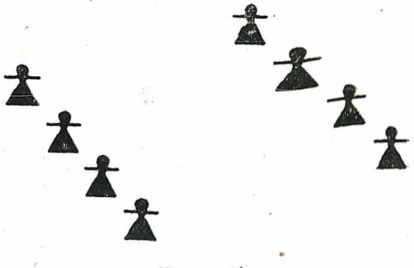
Cu pas ușor șchiopătat, arcuit, pe piciorul drept, stîngul pe vîrf înapoi se închide cercul, executanta din colțul I conduce cu ocolire la stînga cu fața la centru ca în formația *d*, apoi *temps lié* la dreapta, stînga, dreapta pe linia cercului, cu marama așezată pe umeri, cu brațele lateral, apoi pe mijloc, cu mîinile pe șolduri, corespunzător cu ultimul vers, la fiecare *temps lié* se schimbă poziția maramei.

Românu-n cîmp, unde răcoare nu-i,
Își scaldă fața-n rîurile lui.

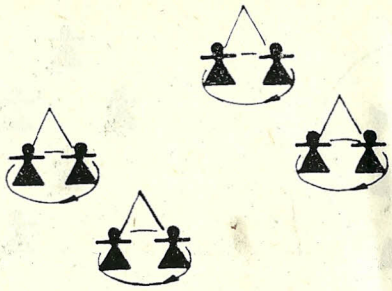
Cercul se scindează pe diagonala dintre colțurile II. și IV și se formează 2 diagonale cu alergare înainte, cu marama (ștergarul) sus, ținută orizontal cu fața la colțurile I și III, ca în formația *e*.



Formația d



Formația e



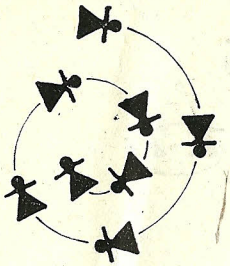
Formația f

Ai mei, întins, din nu știu ce ecouri,
Îl țin pe la icoane și tablouri
Cu aripile desfăcute-n soare
Ca fluturele care-ar sta să zboare.

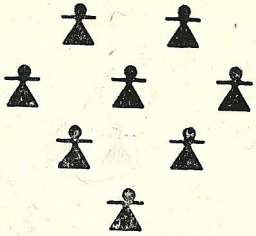
Grupul : din fiecare diagonală se formează cîte 2 perechi în alergare, ca în formația *f*, și cu marama ținută diagonal se învîrtesc 720° cu 4 pași de alergare ușoară pe vîrfuri, marama apucată cu mîna dreaptă spre interior, apoi schimbă poziția maramei și execută aceeași mișcare în sens opus.

Natura chiar îl are semn de pace
Peste oceane, peste mări buimace,
Atunci cînd zvîrle curcubeu ceresc,
Înalță și ștergarul românesc.

Grupul : pe primele 2 versuri aleargă în formație de melc, cu ocolire la dreapta, din ce în ce mai repede, cu marama ținută în mîna dreaptă sus, pe care o balansează stînga-dreapta, ca în formația *g*, pînă se ajunge în formația *h* ; stînd cu fața spre direcția principală se continuă cu mișcare de balansare a maramei din ce în ce mai lent, în finalul mișcării aplecarea trunchiului, cu ghemuire și trecere în stînd pe genunchi ; pe versul 3 ducerea piciorului stîng lateral, cu vîrful sprijinit pe sol, cu rotarea trunchiului spre stînga simultan cu balansarea în cerc a maramei în plan orizontal cu mîna dreaptă, brațul stîng



Formația g



Formația h

pe șold ; pe versul 4 aducerea piciorului stîng în stînd pe genunchi, cu marama sprijinită orizontal pe brațele întinse înainte, apoi ridicare în stînd cu pășire cu piciorul drept înainte, stîngul sprijinit înapoi cu vîrful pe sol, o dată cu aruncarea maramei sus și reprinderea acesteia de marginea de sus, cu trunchiul și capul extinse, brațele sus, marama la spate orizontal.

NAȘUL VORBELOR

(pentru studenți)

de **Tudor George**

Efectiv de studenți : 9 executanți (2 băieți și 7 fete).

Costume : solistul, „poetul", costum întreg gen salopetă cu mînecă lungă, în degradé, de la gît albastru, în continuare bleu, iar pantalonii albi. Pe spate are o pelerină ușoară, prinsă de gît și la nivelul umerilor, din mătase excelsior, nailon sau în lipsa mătăsii se recomandă atlas degradé la fel cu costumul, însă bleumarinul începe de la tiv (În schițele cu formațiile solistul are contur dublu).

„Mireasa" : tutu 3/4 alb cu bretele, cu parură de flori, cu voal scurt din tiul, ciorapi (dres) albi și papuci *demi-poante* albi.(însemnul alb din schițe).

„Mirele" : dres negru (costum colant pe corp), cu pieptar alb, cu guler, cu papion, dar se poate îmbrăca și o haină neagră cu croiala fracului.

„Fetele" : tutu 3/4 de diverse culori pastel (roșu, bleu, galben, orange, vernil, turcoise), pe cap o floare cu degrade de 40 cm de culoarea rochiei.

Recuzită : un postament pe rotile împodobit cu flori pe margine, înalt de 50 cm (ca un scaun rotund cu diametrul de 1 m).

Fond muzical : fragmente din suita „Nuntă în Carpați" de Paul Constantinescu.

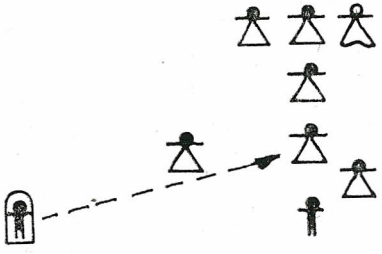
Grupul : amplasat ca în formația *a*, cu spatele la public, cu fața la punctul 5, în așezat pe coapsa dreaptă, cu piciorul stîng încrucișat și îndoit peste dreptul, trunchiul aplecat înainte, spatele rotunjit, brațele înainte-jos, rotunjite și încrucișate, capul aplecat spre dreapta și sprijinit pe brațul de aceeași parte.

Solistul : în colțul I, cu fața la punctul 1, stînd pe genunchiul drept, cu brațul drept îndoit, cu cotul sprijinit pe genunchiul stîng, cu palma strînsă în pumn sprijină fruntea, brațul stîng îndoit sprijinit deasupra pe coapsa stîngă, trunchiul ușor aplecat înainte, spatele rotunjit.

D-acuma mulțumit cîtva tot sînt,

upul : din poziția inițială revenirea trunchiului, o dată ridicarea brațelor cu rotare prin înainte, sus, înapoi, n sagital.

ul : din poziția inițială descrisă ridicare în stînd, cu ducerea piciorului stîng lateral în stînd depărtat, cu ace-



Formația a

eași mișcare de rotare a brațelor ca a grupului, în plan sagital.

Că-dacă alta n-am făcut pre lume

Grupul: rotarea capului de la dreapta, pe spate, spre stînga.

Solistul: rotarea trunchiului și a brațelor de la dreapta, înapoi, la stînga pînă la îndoirea trunchiului înainte, cu brațele relaxate spre sol, care se balansează ușor începînd spre dreapta, în virtutea inerției, în final cu ușoară îndoire a genunchilor lateral, cu picioarele depărtate (*demi-plié* în poziția a II-a).

Deprins la șotii, nărăvit la glume,

Grupul: întoarcerea capului la dreapta, apoi la stînga.

Solistul: revenirea bruscă a trunchiului cu săltare pe piciorul stîng, piciorul drept ridicat lateral, îndoit, cu genunchiul răsucit în afară, o dată cu îndoirea trunchiului la stînga, cu ducerea brațelor sus, coatele îndoite, palmele întinse cu degetele depărtate, apoi cu pas săltat lateral dreapta învîrtire de 360° sau întoarcere dublă la dreapta cu piciorul stîng lateral îndoit (la *passé*), brațele sus, degetele depărtate, fig. 54).

Umila vorbă o făcui cuvînt!

Grupul: ridicare de pe coapsa dreaptă pe genunchiul drept, cu întoarcere de 90° la dreapta și pas cu piciorul stîng înainte, cu aplecarea trunchiului înainte, cu spatele rotunjit, capul aplecat înainte, brațele relaxate în față exprimînd umilință; revenirea bruscă a trunchiului cu întoarcere de 180° la dreapta pe vîrfuri, cu picioarele depărtate, brațele lateral-jos, palmele răsucite în afară și întoarcere de 90° la dreapta, cu pas înainte pe piciorul drept în *arabesque*, cu ducerea brațului drept sus, brațul stîng lateral înapoi (fig. 55).

Solistul: pas lateral pe piciorul stîng, întoarcere de 90° la stînga, cu fața la punctul 1, trecere pe genunchiul

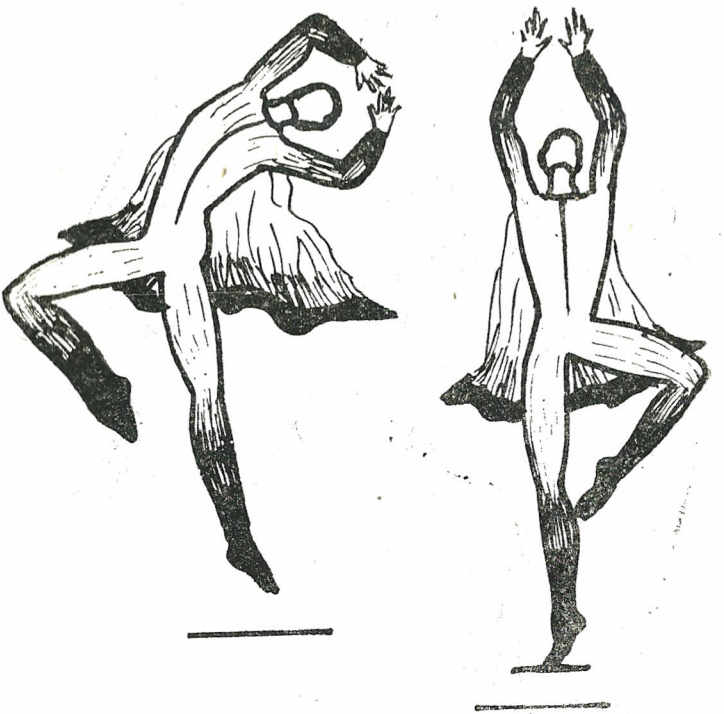


Fig. 54

drept, cu îndoirea mare a trunchiului înainte, fruntea pe genunchiul stîng, brațele înainte relaxate, cu palmele sprijinite pe sol pe partea dorsală, revenirea trunchiului cu trecerea greutății pe piciorul stîng, apropierea piciorului drept cu ducerea brațelor brusc prin înainte-sus, cu palmele în flexie dorsală.

Ce mare treab-oi fi făcut, anume?

Grupul: din *arabesque* coborîrea și apropierea piciorului stîng și întoarcere de 45° la stînga, cu fața la colțul I, o dată cu semirotarea brațelor prin înapoi, în plan sagital, val înainte și la extensia maximă a bazinului și trunchiu-

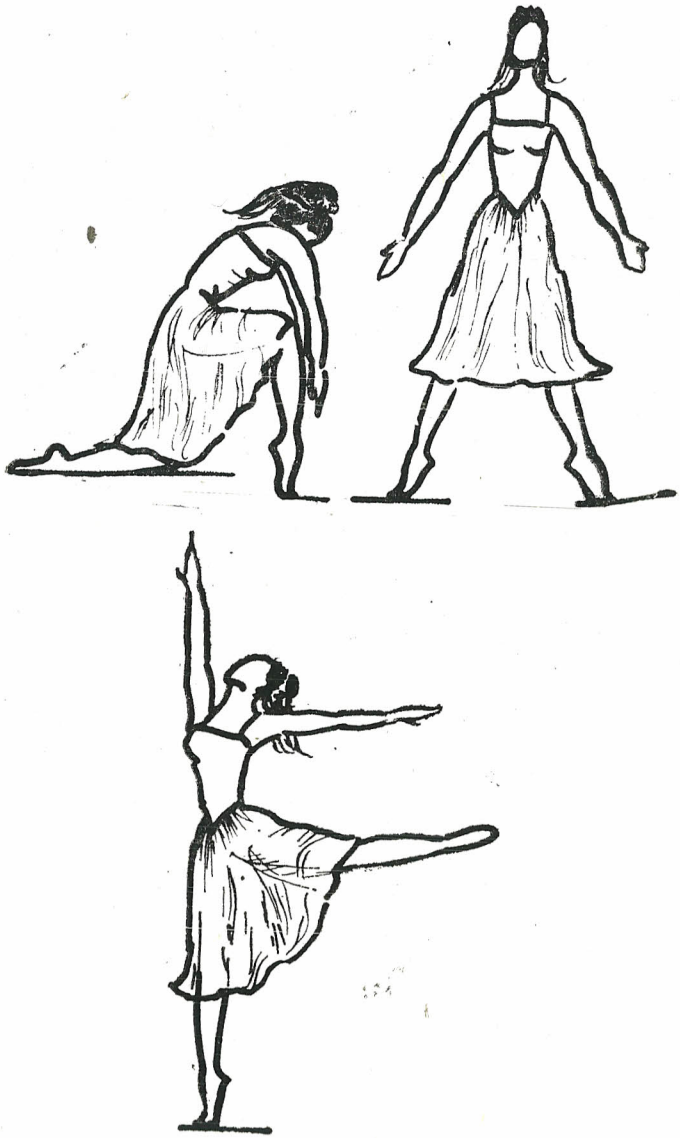


Fig. 55

Fig. 56

lui cădere ușoară pe genunchi, așezat pe călcîie, cu trunchiul îndoit înainte, brațele înainte îndoite, coatele sprijinite pe sol, mîinile strînse în pumn sprijină bărbia (fig. 56).

Solistul : deplasare pe diagonală spre colțul III pînă la centrul scenei și al grupului (traseul punctat din formația *a*) cu pas de galop înainte *(chassé)* cu piciorul drept, pas intermediar cu piciorul stîng și cu impuls săritură pas cu brațul stîng înainte, dreptul lateral, cu aterizare pe piciorul drept, pas cu stîngul și piruetă la stînga la *passé* lateral cu piciorul drept (fig. 57), apropierea piciorului stîng cu *demi-plié* și preparație cu brațul drept rotunjit înainte, brațul stîng lateral și cu elan ducerea brațului drept lateral și închiderea brațului stîng, ducerea

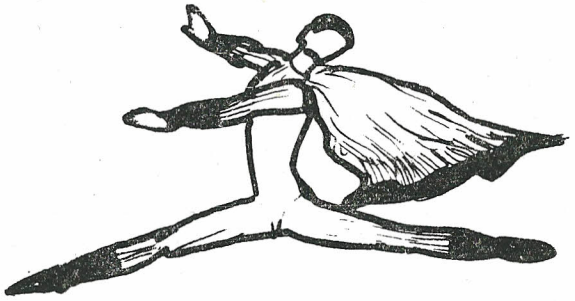


Fig. 57

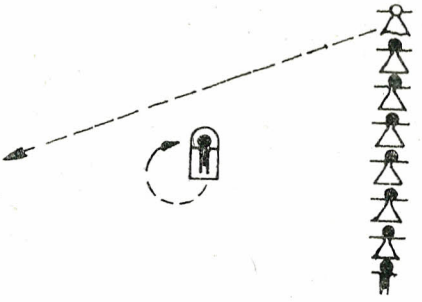
Fig. 58

brațelor sus rotunjite, învîrtire în aer de 360°, în săritură dreaptă *(tour en l'air)* (fig. 58), apoi coborîrea brațelor rotunjite înainte, cu aterizare elastică în *demi-plié* pe ambele vîrfuri și cu întoarcere de 90° la dreapta, cu fața la punctul 1 (spre public), ridicare pe vîrfuri *(relevé)* cu ducerea brațelor prin înainte oblic-sus.

I-am dat, acestui grai, distins veșmînt !

Grupul: cei 4 executanți așezați în șir, din centrul formației *a*, rămîn pe loc și numai primul, „mirele", avansează pînă la marginea liniei din față a punctului 1, iar ceilalți executanți în alergare cu brațele oblic-jos se aliniază în șir, ca în formația *b*, în stînd pe piciorul drept, cu umărul stîng la punctul 1, piciorul stîng ușor îndoit

Formația b

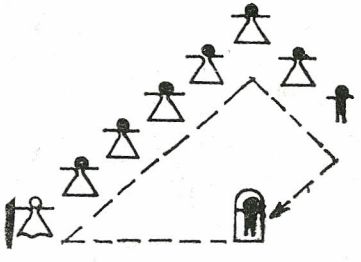


înapoi încrucișat sprijinit cu vîrful pe sol, capul aplecat, brațul drept rotunjit înainte, brațul stîng înapoi-jos.

Solistul : mers pe linia imaginară a unui semicerc mic cu ocolire la dreapta, cu ducerea brațului drept în arc înainte, în plan orizontal, la nivelul bustului, de la stînga înainte, apoi înainte-sus, brațul stîng lateral, solistul rămîne cu spatele spre direcția principală în stînd pe piciorul drept, piciorul stîng înapoi sprijinit cu vîrful pe sol.

Am preschimbat un sunet sterp în cînt, obîrșie i-am dat, i-am dat un nume !

Grupul : întoarcere de 180° la stînga și în formație de șir în alergare, cu brațele cît mai libere execută diferite mișcări asimetrice (fiecare executantă altfel) ajung în formația c, iar cînd ajung la cuvîntul „în cînt" trec în stînd pe genunchiul drept înapoi, cu brațele jos-înapoi,



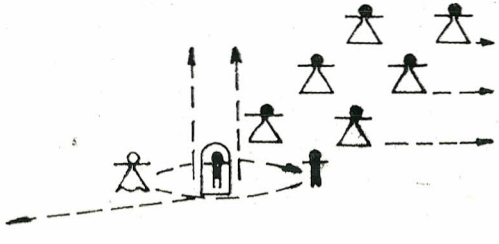
Formația c

aplecarea și revenirea trunchiului cu ducerea brațelor oblic-sus, în val, numai în momentul în care solistul trece în dreptul lor și continuă să-și mențină poziția.

Solistul: ghemuire bruscă și prin săritură dreaptă cu întoarcere de 180° la stînga trecere în stînd pe genunchiul drept așezat pe călcîi, trunchiul îndoit înainte, brațele încrucișate și îndoite în față, cu degetele depărtate sprijinite pe umeri încordate, cu expresie încruntată, de concentrare; la cuvîntul „în cînt" ridicare în stînd pe piciorul stîng, dreptul înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, brațul drept sus, pe verticală, capul mult extins, brațul stîng pe lîngă corp; întoarcere de 90° la dreapta și alergare pe linia punctată indicată în formația c, cu brațul drept înainte, gest spre executante care coboară și se ridică ușor în dreptul fiecăreia, pe rînd în canon, celălalt braț lateral, revenind la punctul inițial în stînd cu brațele sus, întinse.

Am logodit cuvîntul, după voie
Cu Vorba lui, în taina lor intimă,

Solistul: stînd ca în formația *d*, coborîrea brațului stîng lateral, cu palma în sus ca un gest de chemare, la care vine „mirele" pe care îl apucă de mînă, apoi execută aceeași mișcare spre dreapta, după care vine „mireasa" pe care o apucă și pe ea cu mîna cealaltă și le unește mîinile celor 2, care trec pe genunchi, față în față, cu brațele oblic-sus, solistul menținînd aceeași priză cu mîinile acestora (fig. 59).



Formația d

Fig. 59

Grupul : paralel cu mișcarea „mirelui" și „miserei" grupul de 6 executante se deplasează în perechi, ținîndu-se de mîna din interior, brațul din afară lateral-sus, și pe drumul cel mai scurt și ordonat se aliniază pe diagonală formînd o „portiță", stînd pe piciorul din interior, față în față, de mîna din interior apucat oblic-sus, brațul din exterior oblic-jos, piciorul din exterior sprijinit cu vîrful pe sol, ca în formația *d*. La versul al doilea cu ocolire de 360° cu pas ușor de alergare, cu trunchiul îndoit în afară schimbă locurile, revenind pe cele inițiale, în poziția anterioară.

Cît însăși viața mai frumoasă-n doi e.

Grupul : se întoarce 90° la stînga și cu pas ușor de alergare cele 6 executante în perechi ies de pe scenă prin punctul 7, de unde se pregătesc să aducă postamentul pe rotile.

Solistul: face gestul de ridicare a perechii, ducînd brațul drept sus, după care îl părăsește și se îndreaptă pe diagonală la colțul I în mers obișnuit, cu ducerea brațelor prin înainte, lateral.

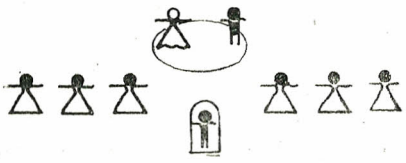
Perechea: ridicare în stînd, întoarcere de 90° „mireasa" la stînga, „mirele" la dreapta se iau de mînă și se deplasează în mers obișnuit spre fundul scenei, la punctul 5, pînă în mijlocul scenei, privindu-se (formația *e*).

Din Mire și Mireasă — ritm și rimă !...

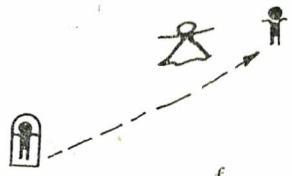
Grupul: 3 executante stau înaintea postamentului, 3 înapoia acestuia, toate cu fața la punctul 3, îl trag și îl amplasează în centrul scenei, prin *chainé*-uri (învîrtiri legate prin pășire), revin cu fața la punctul 1, aliniindu-se cîte 3 lateral față de postament, ca în formația *f*; perechea se află înaintea postamentului. Executantele se întorc la stînga și la dreapta cîte 3, față în față și trec în stînd pe genunchiul din exterior, cu capul întors spre postament, ambele brațe oblic-sus în aceeași direcție, trunchiul ușor extins.

Perechea: fata se urcă pe postament, apoi băiatul, față în față, ținîndu-se de mînă de brațul din interior ridicat înainte-sus, brațul din exterior înapoi-jos.

Solistul: cu săritură pas sau *jeté en tournant* (săritură pas din învîrtire), se îndreaptă ca în formația *f* spre centrul scenei, din mers ridicarea succesivă a brațului stîng, apoi a dreptului și în momentul în care ajunge în centrul scenei cu spatele la public face preparație în fandat ca pentru piruetă și execută o piruetă la dreapta *passé* cu piciorul stîng îndoit în lateral, sau dacă are



Formația e



Formația f

tehnică două-trei piruete, finalizînd-o pe ultima în depărtat, cu spatele la public, cu brațele lateral-sus.

Cuvînt de-au fost, au dacă-au fost Voroavă.

Grupul și perechea: menținerea poziției de la versurile anterioare.
Solistul: retragere cu 4 pași înapoi spre colțul I, începînd cu piciorul drept, cu coborîrea brațelor îndoite spre piept, cu cerc sagital cu coatele îndoite, cu ducerea brațelor întinse înapoi-sus, întoarcere energică de 180° la dreapta în fandat pe piciorul drept, oblic spre dreapta, cu trunchiul înclinat înainte, brațele îndoite cu coatele lateral, cu mîinile strînse în pumni sub frunte.

Io le-am născit. Io le-am săltat în slavă !

Grupul: ridicare prin păşire pe piciorul din interior, cu menținerea poziției brațului din interior oblic-înainte, iar brațul din exterior se oprește în morișcă, succesiv, în plan sagital pe jos, ducîndu-l înainte-sus (puțin mai jos decît brațul din interior), brațele ușor îndoite din coate și cu 3 sacadări din brațe în sus întinderea treptată a coatelor și a genunchiului fandat.
Perechea: coborîrea brațelor din interior, menținînd apucarea, concomitent cu aplecarea capului înainte, revenirea energică a capului o dată cu ducerea brațelor prin înainte, lateral-sus.
Solistul: din fandat pe piciorul drept întinderea acestuia și apropierea piciorului stîng cu așezarea energică a palmelor suprapuse pe piept, cu coatele îndoite, cu proiectarea toracelui înainte, capul aplecat înapoi, ridicarea ușoară și reașezarea energică a palmelor pe piept la cuvîntul „Io", apoi ducerea brațelor lateral-sus, cu încordări scurte, zvîcniri ale coatelor pînă la întinderea încordată și menținerea lor în poziția finală.

Poza finală a întregului grup se menține pînă la închiderea completă a cortinei.

CONTRACȚII

(pentru studenți)

de **Marin Sorescu**

Efectiv: 13 (1 solist student și 12 studente).

Costume: solistul are costum întreg supraelastic sau din bumbac, cu mîneci de culoarea bej (nisipului), vopsit cu pete maro, galben și negru, similar pielii de șarpe. *Fetele:* costum întreg supraelastic, cu mîneci, din același material ca al băiatului, dar fondul este vernil cu pete în tonuri de verde închis, negru și galben.

Papucii: din materialul costumului.

Recuzită: un postament de 3/3 sau 4/4 m, înalt de 1 m, plasat pe scenă de la început.

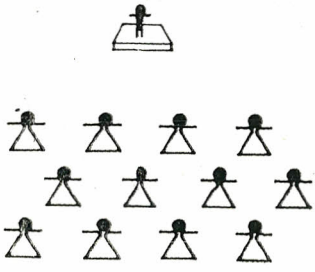
Fond muzical: „Deliverance" — formația „Space" sau altă piesă la alegere.

Poziția inițială: solistul stă în depărtat în mijlocul postamentului, cu brațul stîng îndoit sprijinit pe umărul drept, cu fața la punctul 1, pe mijlocul liniei de fund (formația *a*).

Fetele: cu spatele la direcția principală, stînd pe genunchi așezat pe călcîie, cu brațele pe lîngă corp, mîinile sprijinite pe sol, în formație de șah.

Cînd era fericit
Fața i se lungea foarte mult,

Solistul: stînd depărtat pe postament, rotarea trunchiului de la stînga înapoi spre dreapta, cu rotarea brațului



Formația a

stîng în plan orizontal, apropierea piciorului drept încrucișat la spate în stînd, aplecarea trunchiului înainte cu rotunjirea spatelui, cu brațele înainte-jos, degetele încleștate, îndoirea coatelor, întinderea lentă a brațelor sus cu menținerea degetelor încleștate.

Grupul : stînd pe genunchi, cu sprijin pe palma stîngă, ducerea piciorului drept lateral cu vîrful sprijinit pe sol o dată cu rotarea trunchiului la stînga ; apropierea piciorului drept și îndoirea trunchiului înainte, cu antebrațele sprijinite pe sol, degetele încleștate, revenirea trunchiului cu extensie și aplecarea capului înapoi, cu ducerea brațelor sus, menținînd degetele încleștate.

Ca un șarpe în ploaie
Pentru a putea strînge în ea
Cît mai multă lumină.

Solistul : revenirea trunchiului cu ducerea brațelor lateral, cu ridicarea brațelor în val, alternativ, brațul stîng,

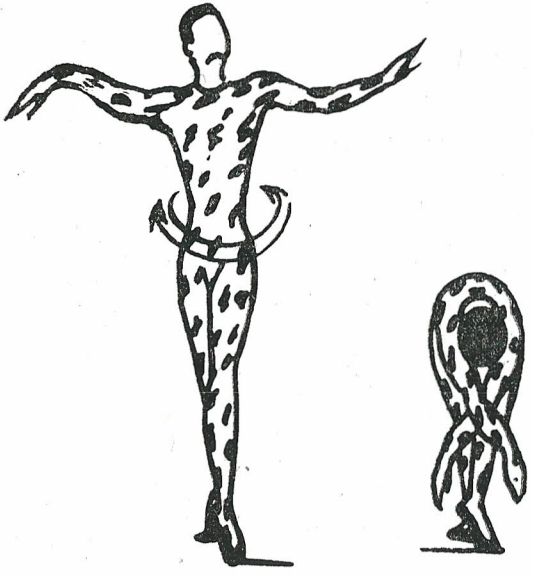


Fig. 60

apoi brațul drept, în stînd pe vîrfuri ; ușoară ghemuire cu aplecarea trunchiului înainte, spatele rotunjit, brațele jos încrucișate (fig. 60) și trecere în stînd depărtat cu ducerea palmelor apropiate la nivelul încheieturii pumnului în „cupă" ca în figura 61, întinzînd brațele sus. *Grupul :* execută aceleași mișcări ca solistul cu deosebirea că valurile de brațe le execută din stînd pe genunchi, cu spatele la public, apoi execută întoarcere de 180° la stînga pe genunchiul drept, ducînd piciorul stîng înainte sprijinit pe talpă, apoi prin pășire se ridică pe piciorul stîng, cu dreptul înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, cu brațele sus, palmele în cupă.

Cînd era trist
Se strîngea tot ca un șarpe
Cînd se îngroapă toamna.

Solistul : ocolire mică la dreapta de 270° în arc pe postament, cu mers obișnuit, cu brațul drept îndoit, cu

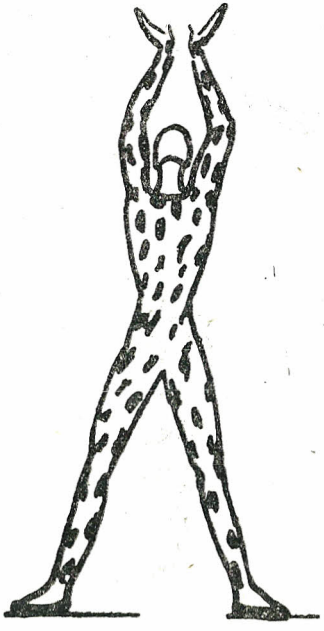
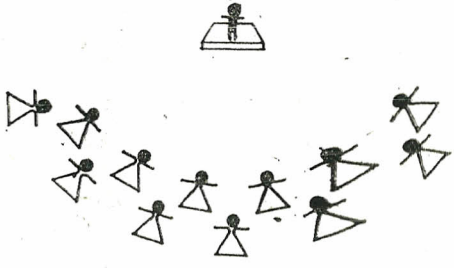


Fig. 61

Formația b



antebrațul peste frunte, trunchiul ușor extins, capul aplecat înapoi, brațul stîng lateral; cînd ajunge cu fața la colțul IV aplecarea scurtă a trunchiului înainte cu spatele rotunjit, brațele înainte rotunjite, stînd pe vîrfuri, genunchii ușor îndoiți; întoarcere bruscă la stînga de 180° cu fața la colțul IV și cădere pe genunchi, cu trunchiul ușor înclinat înapoi, urmată de îndoirea energică a trunchiului înainte.

Grupul: stînd pe piciorul stîng, cu genunchii ușor îndoiți și depărtați, cu piciorul drept înapoi ușor îndoit și încrucișat, sprijinit cu vîrful pe sol, brațele lateral, cu palmele relaxate în flexie palmară, capul îndoit lateral stînga și sprijinit pe braț; întoarcere bruscă de 180° la dreapta și alergare de voie în semicerc, cu valuri de brațe lateral și oprire în jurul postamentului în 2 semicercuri, ca în formația *b*, cu oprire în stînd pe piciorul stîng, dreptul la spate încrucișat, sprijinit cu vîrful pe sol, genunchii ușor îndoiți, și cădere relaxată pe coapsa dreaptă în culcat costal pe aceeași parte, cu sprijin pe antebrațul drept și întoarcere de 360° în cerc la dreapta prin tîrîre pe șoldul drept, cu împingere în vîrfuri alternativ și în palma stîngă înainte, ca în figura 62, cu ridicarea antebrațului drept la fiecare întoarcere de 90°.

Apoi iar era fericit
Și se deșira.

Solistul: ridicare de pe genunchi cu pășire pe piciorul drept și întoarcere de 45° la stînga în stînd depărtat, cu fața la punctul 1, rotarea brațelor de la stînga, pe jos, la dreapta, sus în plan frontal, în final cu încrucișarea lor și sprijinirea palmelor pe umeri și cu scurt impuls săritură cu picioarele depărtate și ușoară extensie, cu fața la punctul 2 (colțul I), aterizare în ghemuit cu brațele înainte apropiate, întoarcere de 45° la stînga cu depărtarea piciorului stîng și revenirea trunchiului îndoit lateral, concomitent cu ducerea brațelor cu palmele apropiate, cu val la stînga și pe sus la dreapta și pe jos la stînga.

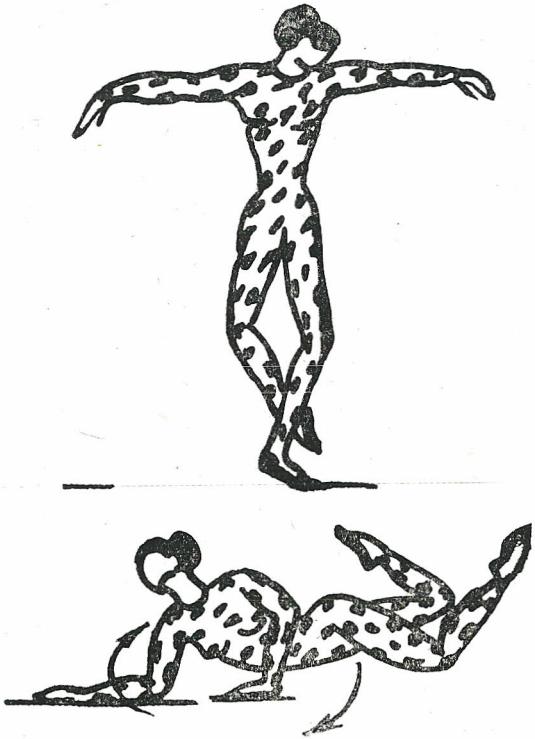
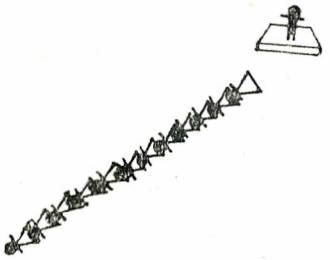


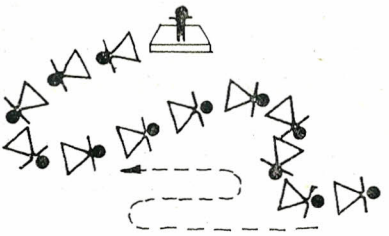
Fig. 62

Grupul: cu pași mici adăugați pe vîrfuri, cu piciorul drept în față, în poziția a III-a (similar pasului de *bourrée* din baletul clasic) se strîng în șir pe diagonală, brațele înainte, mîinile sprijinite pe umerii celei din față, foarte apropiate, cu fața la colțul I (formația c), pas alunecat ca cel de vals lent, cu deplasare șerpuită ca în formația *d*, cu îndoirea unduită a trunchiului, alternativ dreapta-stînga.

Așa, prin contracții și relaxări
Omul a înaintat



Formația c

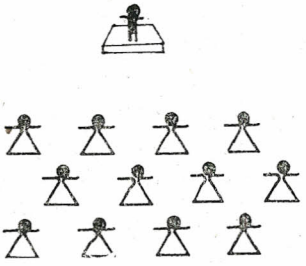


Formația d

Solistul : ridicare pe vîrfuri cu încordarea brațelor sus, cu pumnii strînși, urmată de cădere relaxată pe genunchiul stîng înapoi, piciorul drept înainte îndoit, cu talpa sprijinită pe sol, cu îndoirea trunchiului înainte, brațele relaxate, palmele sprijinite pe sol cu partea dorsală; revenire în stînd și deplasare mică spre colțul I al postamentului, cu ducerea brațelor înainte-sus.

Grupul : alergare ușoară șerpuită în continuare ca în formația *d*, la 4 pași încordarea brațelor sus, la următorii 4 pași îndoirea trunchiului înainte relaxat, cu coborîrea brațelor pe lîngă corp jos. Aceste mișcări se repetă și după terminarea versurilor, pe fondul muzical cu dinamică crescendo, pînă se amplasează tot grupul în formația la șah, similară celei inițiale, cu fața spre (cu spatele spre public).

Peste frunze cu melcii
Peste drumuri cu rîmele



Formația e

Solistul: stînd depărtat pe postament, cu fața la punctul 1, fandare lateral dreapta cu mișcarea succesivă a degetelor, apoi în partea stîngă, rotarea brațelor pe jos, la dreapta, în plan frontal, cădere relaxată pe latura dreaptă, cu sprijin pe brațul drept și palma stîngă înainte o dată cu îndoirea genunchilor și a trunchiului înainte, cu fruntea pe genunchi, tîrîre pe latura dreaptă cu mică avansare, cu tracțiunea în brațe și extensia energică a trunchiului.

Grupul: execută aceeași mișcare cu solistul în aceeași direcție, dar cu spatele spre public.

Peste continente cu șerpii
Pînă în zilele noastre.

Solistul: ridicare de voie și cu alergare ocolire 270° în arc de cerc spre dreapta, cu balansarea brațului drept în arc înainte, cu umărul drept spre centrul postamentului, întoarcere la dreapta de 90° cu fața la direcția principală, deschiderea brațelor prin înainte lateral, menținerea poziției stînd depărtat, apoi încrucișarea brațelor înainte cu aplecarea capului în față urmată de ridicarea bruscă a capului, cu ducerea brațelor lateral.

Grupul: ridicare în stînd prin păşire cu piciorul stîng și ducerea brațelor lateral, alergare spre punctul 5 (pe postament), cu val de brațe lateral, întoar[illegible] la stînga în depărtat cu aceeași mișcare din [illegible] listului.

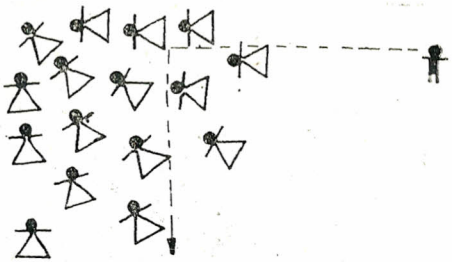
FOAIE VERDE
(pentru studenți)

de **Marin Sorescu**

Efectiv: 18 (17 fete și 1 băiat).

Costume: românești stilizate.

Fetele: costum supraelastic alb, cu dres alb, mîneci de nailon albe cu brîie alb și roșu, motive pictate sau cusute, aplicate pe mîneci și pe piept, fotă roșie plisată, papuci gen opincuțe.



Formația *a*

Băiatul : cămașă albă de pînză, pictată sau cusută pe poale, la mîneci și la gît, ilic negru cu motive românești la alegere, brîu roșu, ițari albi și opinci cu nojițe.

Recuzită : crenguță cu frunze naturală sau artificială.

Fond muzical: doină românească (se recomandă alegerea unei piese muzicale în care solistul să cînte din frunză).

Grupul : amplasat ca în formația *a*, cocor, cu fața la colțul II, în stînd pe piciorul stîng, cu brațele sus încrucișate la nivelul încheieturii pumnului, crenguța în mîna dreaptă, înclinată spre stînga, piciorul drept înapoi cu vîrful sprijinit pe sol, trunchiul răsucit spre stînga.

Codrule,
Dă-mi o frunză de sus
Pentru lumină și tinerețe
Și pentru viața care nu moare.

Solistul : culcat dorsal cu fața spre punctul 3, cu mîinile la ceafă, picior peste picior, dreptul peste stîngul (fig. 63). Pe fondul muzical introductiv își leagănă în lateral ușor genunchii, apoi se ridică pe genunchiul stîng în stînd cu greutatea pe piciorul stîng, cu brațul drept înainte-sus, stîngul înapoi-jos (fig. 64), galop înainte pe piciorul drept, impuls pe stîngul și 2 sărituri pas legate, continuate cu alergare pe traseul din formația *a* (fig. 65), cu oprire în spatele unei executante din față (vezi traseul și săgeata din schiță), pe care o apucă în lateral de mîini, cu coatele ușor îndoite, stînd depărtat și schimbă

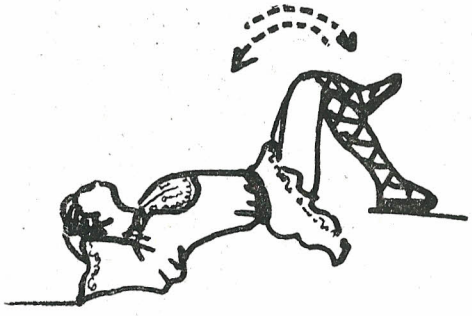


Fig. 63

Fig. 64

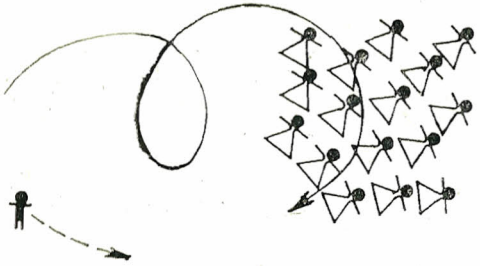
Fig. 65

Fig. 66

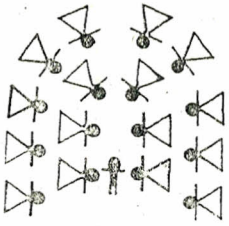
greutatea cu ușoară fandare lateral, în afară, apoi în partea cealaltă, fata execută aceleași mișcări în sens opus, privindu-se reciproc în finalul mișcării. În timpul legănării cei 2 își schimbă privirea în partea opusă mișcării, legănînd crenguța lateral dreapta și stînga (fig. 66). *Grupul:* stînd pe piciorul stîng, dreptul înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, brațele sus încrucișate, cu crenguța în mîna dreaptă; balansarea crenguței lateral dreapta și revenire în poziția inițială, apoi în partea cealaltă, continuînd mișcarea de balans amplificată, cu depărtarea piciorului drept în fandat lateral dreapta, aceeași mișcare spre stînga, întoarcere de 180° la dreapta cu aceeași mișcare de balansare a crenguței dreapta-stînga, dar cu fața spre colțul IV.

Codrule,
Dă-mi o frunză de jos
Pentru întuneric și pentru bătrînețe
Și pentru moartea care nu învie.

Solistul: rămîne singur și coboară brațele pe lîngă corp, apoi cu ușoară îndoire a genunchilor duce brațele înainte-sus, execută de voie 3—4 pași înainte spre colțul IV și se ghemuiește ducînd ambele brațe prin lateral înainte-jos, cade în genunchi în ușoară extensie, cu ambele brațe îndoite înainte, palmele apropiate de ochi și frunte cu partea dorsală și execută o întoarcere de 45° la stînga, cu umărul drept spre public (punctul 1), se ridică și merge 3—4 pași „bătrînește", cu trunchiul ușor aplecat înainte, spatele rotunjit, brațele moi pe lîngă corp, genunchii ușor îndoiți, apoi lent trece în culcat dorsal, cu brațul stîng lateral, brațul drept îndoit sprijinit pe piept, tot în profil, cu umărul drept spre public. *Grupul:* deplasare în „vîrtej", cu mișcări de brațe asimetrice la alegere, fără să respecte o anumită formație, conform săgeții din formația *b*, descriind un cerc, apoi se amplasează ca în formația *b*, cu fața la colțul III, legănînd crenguța de voie stînga-dreapta la 3—4 pași alergare, fără sincronizarea grupului.



Formația b



Formația c

Noi ne-am scris sufletul
Pe frunze...
Codrule,
Dă-mi toate frunzele tale
Să cînt cu ele.

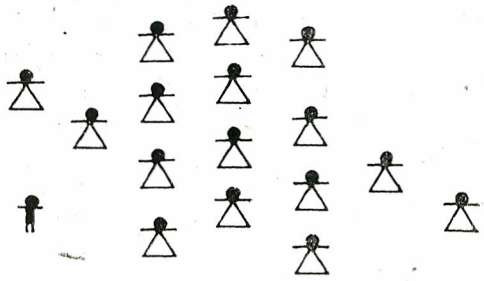
Grupul : pe primele 3 versuri întoarcere de 90° la dreapta și alergare 4 pași cu balansarea crenguței în plan frontal stînga-dreapta, spre colțul IV, păstrînd formația de semicercuri paralele, aceeași în partea opusă, iar în momentul terminării mișcării în alergare se amplasează ca în formația *c*, cu fața la centrul formației ; impuls pe ambele picioare și săritură cu extensie, cu piciorul stîng la *passé* înainte, cu balansarea crenguței sus, brațul stîng lateral sus ; pe ultimele 2 versuri aterizare în fandat pe piciorul drept, cu balansarea crenguței lateral-stînga și pe sus lateral-dreapta, fandînd din ce în ce mai amplu. *Solistul :* se deplasează oblic stînga cu *chassé*-uri *en tournant (tour en l'air* prin *chaîné* și impuls pe piciorul din față în pășire și aterizare pe cel din spate) spre colțul IV pînă ajunge în centrul scenei, în față, apoi grupul îl înconjoară, iar solistul pe ultimele 2 versuri execută ocolire la dreapta în cerc cu *port de bras* din înainte, lateral cu brațul drept, brațul stîng menținut lateral, revenire la locul inițial cu executarea valului de brațe, brațele încrucișate, apoi trece în stînd depărtat, cu fața la punctul 1, cu deschiderea brațelor lateral.

Sau mai bine cîntă tu
și cu sufletul meu.

Grupul: ridicare în stînd pe piciorul drept cu apropierea stîngului și cu întoarcere de 90°, cu umărul drept la punctul 5, brațul drept rotunjit înainte, stîngul lateral, se execută deplasare cu 4 *chassé*-uri *en tournant* cu elan clasic de brațe (poziția II, brațele rotunjite înainte), ținînd crenguța în mîna dreaptă; deplasare în cerc cu rotarea crenguței spre dreapta, înapoi, în plan orizontal, cu fața spre direcția principală, poziția finală fiind identică celei inițiale, cu trecere în formația *d*.

Solistul: întoarcere de 90° cu un pas de galop înainte, cu brațele lateral spre colțul I, întoarcere de 180° la dreapta cu ușoară alergare înapoi, cu ducerea ambelor brațe înainte; întoarcere de 180° la dreapta și cu pas cu dreptul trecere pe genunchiul stîng, cu sprijin pe mîna dreaptă, întoarcere de 180° la stînga în culcat dorsal, cu mîinile la ceafă, picior peste picior, dreptul peste stîngul, ca la începutul euritmiei, cu legănarea genunchilor lateral din ce în ce mai încet, pînă la poza finală, care se ia o dată cu terminarea melodiei.

Cortina se trage după menținerea tabloului final 4—6 s.



Formația d

LAMPA LUI DIOGENE

(pentru studenți)

de **Ștefan Augustin Doinaș**

Efectiv de studenți: 13 (3 băieți, din care 1 este solist, și 10 fete).

Costume: solistul are costum întreg supraelastic, cu mînecă lungă, cu fermoar la spate (gen dres), mulat bine pe corp, lucios, galben, pe umeri are o eșarfă în tonuri de alb, galben, oranj, prinsă lejer cu nod pe umărul stîng; ceilalți 2 băieți cu același model de costum, din același material însă de culoare albă.

Fetele: tutu 3/4 alb, supraelastic sau alt material, corsajul mai lung decît talia, fără mîneci, decoltat în unghi în față, fusta din mătase excelsior sau tifon ușor apretat, cu tivul tăiat în unghiuri diferite, ca niște fîșii, vopsită la tiv în oranj intens și spre talie în degrade, continuat cu galben pînă spre alb, spre gît.

Recuzita: fetele vor avea un crin (sau altă floare) artificial, cu o codiță lungă de 40 cm, de material plastic sau sîrmă îmbrăcată, pe care îl țin ascuns în decolteu și numai în anumite momente îl vor folosi pentru diverse mișcări.

Fond muzical: „Lumea nouă" de Dvorak (fragmente la alegere).

Lumină sînt și adevăr al vieții
un crin de foc cu vine străvezii

Băieții: solistul în stînd cu brațele lateral este ținut de cei 2 băieți de sub axile cu brațul din interior, celălalt braț fiind diagonal înapoi, în stînd fandat lateral spre interior și îl ridică pe solist care ține brațele bine încordate; cei 2 susținători apropie piciorul din exterior în stînd și din această poziție execută o întoarcere de 360° la dreapta în mers obișnuit și la revenire îl coboară lent în poziția inițială (fig. 67).

Grupul de fete: este amplasat ca în formația *a*, cu fața orientată ca în desen (punctul negru — capul), toate stau în semisfoară pe coapsa stîngă, genunchiul îndoit,

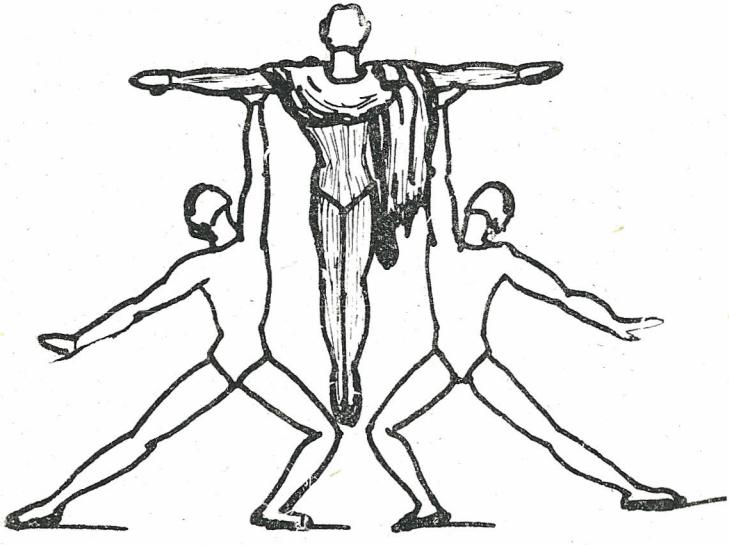
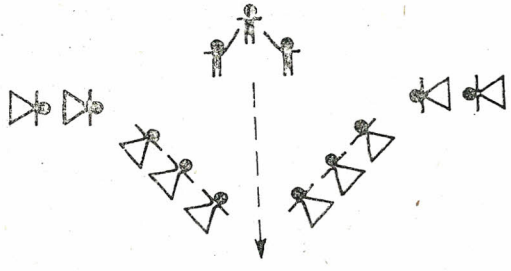


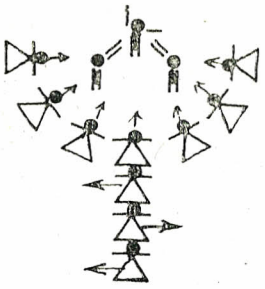
Fig. 67



Formația a

piciorul drept întins înapoi, trunchiul îndoit înainte, spatele rotunjit, cu brațele în prelungirea trunchiului; revenirea trunchiului cu ducerea brațului drept sus, stîngul lateral o dată cu ducerea piciorului drept prin arc pe sol *(rond de jambe par terre)* înainte, cu trecere în stînd pe genunchiul stîng, dreptul înainte îndoit sprijinit pe talpă, cu scoaterea crinului de la decolteu cu

Formația b



mîna dreaptă și ducerea lui sus, ținut cu ambele mîini pe verticală, ridicare în *arabesque* pe piciorul drept, cu floarea în mîna dreaptă, brațul stîng lateral.

Culege-l sau strivește-l dar să știi
că floarea e măsura frumuseții.

Grupul de fete: deplasare în alergare în formația *b*, în șir și cu brațul drept sus cu crinul execută o întoarcere la dreapta și la stînga de 90°, primele 4 fete pe linia centrală în flanc, restul amplasate pe semicerc execută cu fața spre cei 3 băieți 2 pași alergare, începînd cu piciorul stîng, cu ușoară ghemuire, cu aplecarea trunchiului cu ambele brațe înainte țin floarea vertical pe sol (fig. 68) și ridicarea trunchiului sus, cu brațele înainte, simulînd mișcarea de „culegere", pas de galop înainte, impuls pe ambele picioare și *tour en l'air* cu brațele înainte, rotunjite, țin floarea vertical (fig. 69), apoi cu aterizare pe genunchiul drept, trunchiul aplecat și răsucit la stînga, floarea verticală ținută înainte cu brațul drept și alergare cu trunchiul în extensie, brațul drept sus cu floarea pe verticală, brațul stîng oblic-înapoi (fig. 70), continuată cu un val înainte, prin apropierea piciorului drept de stîngul, cu brațele prin înainte sus, cu fața spre centrul scenei, spre grupul băieților, punctul 5 (fig. 71).

Băieții: solistul execută cumpănă facială pe piciorul drept, cu fața la punctul 1, iar ceilalți 2 stau ghemuit

Fig. 68 *Fig. 69*

față în față, și îl sprijină cu o mînă la nivelul șoldului, iar cu cealaltă deasupra genunchiului și-l ridică în extensie, cu brațele lateral, întorcîndu-l 45° la dreapta și 90° la stînga, cu fața la colțul I și respectiv IV urmat de revenire cu fața la punctul 1; coborîrea solistului în stînd pe genunchiul stîng, cu brațele lateral, coatele îndoite la unghi de 90° cu antebrațele în sus, partenerii în stînd cu fața spre direcția principală iau aceeași poziție de brațe.

Eroii, visătorii, îndrăzneții
pe buze au purtat-o-n bătălii:
văpaie care-i face veșnic vii
cu-n zîmbet cald în strălucirea feții.

Grupul de fete: cele din semicerc execută *fouetté* spre centru și întoarcere de 90° spre dreapta și spre stînga,

Fig. 70

Fig. 71

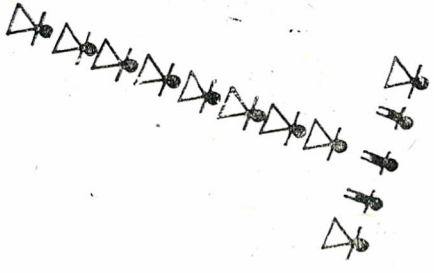
cele 3 din șir conform săgeților din formația *b*, cu pas cu piciorul stîng și balans cu piciorul drept înainte, brațele sus cu floarea ținută orizontal, execută *fouetté* (întoarcere de 180° din balans) în cumpănă facială, menținînd piciorul drept înapoi, apoi trecere pe genunchiul drept și rotarea brațului drept cu floarea în plan orizontal, întoarcere de 90° la stînga cu așezare pe coapsa stîngă, piciorul stîng îndoit, dreptul întins, cu sprijin pe palma stîngă, brațul drept se duce prin față, lateral, stînga, sus cu floarea, în continuare balans în arc orizontal lateral-dreapta cu floarea și balans cu rotunjirea brațului drept cu floarea întinsă în plan orizontal, împingere în sol cu mîna stîngă cu întoarcere de 180° la dreapta pe șezută, cu genunchii îndoiți înainte și revenirea fetelor din semicerc cu spatele la centru, 2 din cele din șir cu fața la punctul 3, iar 1 cu fața la punc-

tul 7; în final, în sprijin pe piciorul și mîna stîngă, cu bazinul ridicat, trunchiul extins ducerea brațului drept sus și ridicarea lentă a brațului oblic-înainte.

Băieții: cei 2 executanți din lateral trec în stînd pe genunchiul din interior și pregătirea brațelor pentru a-l putea ajuta pe solist să se urce cu piciorul drept pe umărul stîng al partenerului din dreapta și cu piciorul stîng pe umărul drept al celui din stînga, poziție din care duce brațele sus încrucișate, apoi le deschide lateral-sus, cei 2 susținători se ridică în stînd și se apropie; solistul sare ușor înainte ajutat de brațe de cei 2 parteneri și încheie mișcarea ținîndu-se de mîini cu brațele oblic-sus.

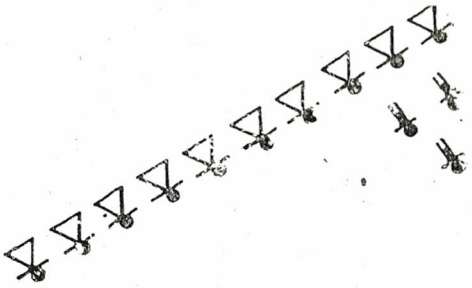
Pe pragul vremii noastre caut omul.
Văzduhul, casa, drumurile, pomul
Stau mărturie dreaptă c-a venit

Grupul de fete: cu întoarcere de 90° la dreapta și la stînga trec pe diagonală, pe un șir cu fața la colțul IV, la care se atașază și cele 3 executante, iar ultimele 2 din șir trec în lateral, încadrînd linia băieților ca în formația *c* în alergare, cu rotarea antebrațelor în plan sagital spre piept, cu îndoirea coatelor, ținînd floarea în mîna dreaptă, apoi *chassé* cu piciorul drept și cu impuls pe stîngul și săritură pas, ducînd brațul drept cu floarea lateral, brațul stîng înainte, aterizare pe piciorul drept, pas intermediar cu stîngul, *assemblé* (mic balans cu piciorul drept) simultan cu săritură pe piciorul stîng și aterizare pe același picior, apoi pe dreptul în poziția



Formația c

Formația d



a III-a sau a V-a și săritură cuib cu îndoirea piciorului stîng ridicat înapoi, piciorul drept îndoit cu vîrful la genunchiul stîng, brațele sus; alergare cu *port de bras*, ducînd cu brațul drept floarea de la stînga la dreapta lateral, în plan orizontal, brațul stîng lateral. *Băieții*: alergare spre colțul III cu ocolire la stînga, cu brațele lateral; *solistul* execută *soutenu* la dreapta (întoarcere de 360° prin învăluire) și alergare cu brațele oblic spre colțul III, ceilalți 2 băieți execută 2 *soutenu*-uri și aceeași alergare ca solistul, ducînd brațele prin înainte-lateral, pînă ajung în colțul III, dar cu fața la colțul IV, ca în formația *d*.

Iar clipa desfăcîndu-l din durată
mi-l dă ca o petală scuturată
a florii care arde la zenit.

Grupul de fete: în val, începînd cîte una din față, alternativ stînga și dreapta, se deplasează spre colțul I și colțul III ca în formația *d*, în alergare, cu brațul cu floarea sus, brațul stîng lateral, iar la sfîrșit se așază și ultimele 2 executante care îi încadrau pe cei 3 băieți, tot pe diagonala perpendiculară pe prima, în extremitatea stîngă și dreaptă cu *chaîne*-uri simple și 4 duble urmate de *sissonne*, cu brațul drept înainte (săritură de pe ambele picioare în *arabesque* cu piciorul stîng ridicat înapoi, cu aterizare succesivă pe piciorul drept, apoi pe piciorul stîng, floarea menținîndu-se în mîna dreaptă). În timp ce primele 2 executante în aler-

gare cu rotarea brațelor prin înainte sus lateral, cu floarea în mîna dreaptă se amplasează la extremitățile primei diagonale mari din formația *d*, acestea execută în continuare un *sissonne* lateral spre stînga, săritură laterală la stînga cu impuls pe ambele picioare și aterizare succesiv pe piciorul stîng, apoi pe dreptul pînă se aliniază și restul executantelor dinspre colțurile I-III; restul executantelor din diagonala anterioară (formația *c*) avansează cu *sissonne* în *arabesque* pînă la fostul loc al primei executante din diagonala veche și numai în acest moment îi vine rîndul să execute *chaîne*-urile alternativ, o executantă spre dreapta, alta la stînga. Ajunsă în diagonala a 2-a din formația *d* executanta se încadrează în mișcarea de *sissonne* lateral, pe care acestea o efectuează așteptînd alinierea celorlalte. Permanent floarea se ține în mîna dreaptă, cu care se execută mișcarea fie de elan la *chaîne*-uri, cu brațul drept înainte la *arabesque* sau lateral la *sissonne* lateral. În formația *d* din fandat pe piciorul drept înainte (poziția IV), cu fața la colțul IV execută piruetă la dreapta simplă sau dublă (după posibilități), *passé* cu piciorul stîng îndoit, cu genunchiul lateral, cu oprire cu fața la colțul I pe ambele picioare, apoi cu *rond de jambe* cu piciorul drept prin lateral așezare pe coapsa stîngă, piciorul drept înapoi întins, cu sprijin pe palma stîngă, cu ducerea brațului drept oblic-sus, ținînd floarea în aceeași direcție. *Băieții:* în formație de cerc mic, cu umărul drept spre interior, apucat de mîna dreaptă lateral-sus la centru, aleargă cu trunchiul mult îndoit lateral stînga, brațul stîng lateral-jos și după o ocolire completă cu revenire pe locurile inițiale, trec în ghemuit pe piciorul drept, stîngul înainte întins, apoi în culcat dorsal cu piciorul drept îndoit și prin ghemuire revenire în stînd, cu ridicarea solistului în stînd depărtat pe coapsa piciorului din interior a partenerilor care fandează înainte, ținîndu-l cu mîna din exterior de genunchi și cu mîna din interior din lateral de trunchi, iar solistul duce brațele prin înainte lateral-sus.

Se menține poza finală cîteva secunde, apoi se trage cortina.

TERRA DACIAE

(pentru studenți sau muncitori)

de **Ion Brad**

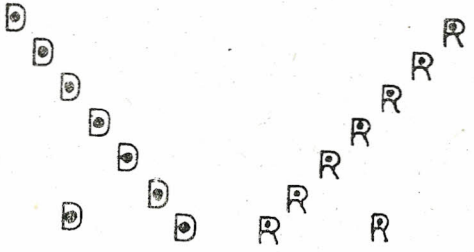
Efectiv : 16 băieți, muncitori.
Costume : 8 îmbrăcați în costum de daci, 8 în costum de romani.
Fond muzical: Uvertura „Ștefan cel Mare" de Iacob Mureșan.

În desen executanții sînt reprezentați cu litera „D" dacii și cu „R" romanii.

O treaptă de pămînt, o treaptă de piatră
Și-am ajuns la pirosfera veacurilor, la muma Vatră,

Grupul : este amplasat ca în formația *a* stînd depărtat cu brațele la spate, poziție din care trece în stînd pe genunchiul stîng, cu ducerea energică a brațelor înainte-jos, se ridică în stînd depărtat cu ducerea piciorului stîng lateral, bătînd accentuat cu talpa în sol, apoi cu dreptul, ducînd brațele la spate ; întoarcere de 180° la stînga și deplasare cu 8 pași de alergare spre punctul 5, cu ducerea brațului drept sus, întoarcere de 180° la dreapta, din nou trecere în depărtat cu bătaie în sol cu piciorul drept, apoi cu stîngul, brațele înainte-jos și trecere în stînd pe genunchiul drept.

Ea ne-a ocrotit sufletul la sîn
În leagănul cîmpiei, doinită de ape,



Formația a

Grupul : ridicare în stînd depărtat cu trecerea greutății pe piciorul drept, cu arcuire din genunchi, cu brațele îndoite înainte la piept (ca și cum ar legăna un copil în brațe) ; aceleași mișcări se execută în continuare, cu trecerea greutății pe piciorul stîng.

Sub streașina muntelui cu creștet stăpîn

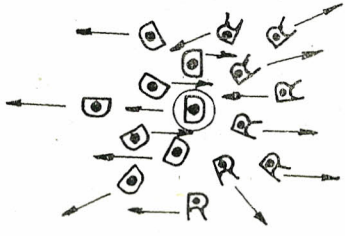
Grupul : deplasare în alergare, cu balansarea brațelor prin înainte-sus pînă se ajunge în formația *b*, cu fața la centrul formației, apoi coborîrea brațelor înapoi-jos, cu trecere în stînd depărtat.

De singurătatea lui Zamolxe aproape,
Încă de mici am rîs de moarte, am tras în nori cu săgeți

Executantul încercuit din centrul formației *b*, cu fața la punctul 5, rămîne în stînd depărtat cu brațele sus, cu spatele la public, trunchiul ușor extins, capul aplecat înapoi, ceilalți executanți stînd pe genunchi, cu brațele lateral-sus trec în culcat dorsal, apoi prin ghemuire în așezat pe coapsa dreaptă, cu întinderea genunchiului stîng, dreptul rămîne îndoit, cu brațele pe lîngă corp, cu fața la centru (foto 35).

Pe versul următor se ridică de voie și trec pe genunchiul stîng așezat pe călcîie, fiecare executant în altă direcție, cît mai variat la alegere, și simulează tragerea cu arcul, inclusiv executantul din centru.

Potolind setea dușmanilor cu sînge și otravă
După agerimea fierului ne-au spus daco-geți,



Formația b

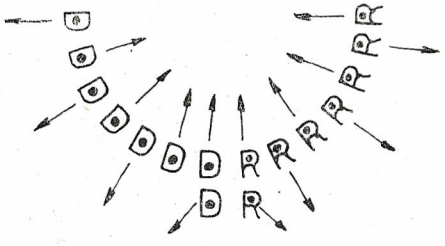
Fiecare executant face 3 pași în altă direcție, conform indicațiilor din formația *b*, încrucișează brațele în față și execută semirotarea lor pe sus pînă în lateral și căldere în diferite poziții (stînd pe genunchi depărtat, culcat facial, costal) ca în fotografia 36, cu trunchiul ușor extins, brațul drept îndoit, mîna stîngă pumn la gură, simulînd că bea, capul mult aplecat înapoi.

La următorul vers ridicare și alergare în semicerc, ca în formația *c*, și în momentul în care ajung la locuri execută *tour en l'air* cu spatele la centrul semicercului, cu aterizare în depărtat și ușoară arcuire din genunchi, cu fața pe razele semicercului, brațele lateral-jos.

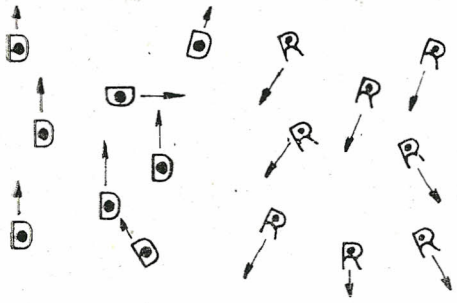
După strălucirea aurului ne-au adulmecat ca o fiară bolnavă

Grupul : mers fandat pe direcția indicată în desen, întorcînd capul spre stînga și spre dreapta ca și cum ar căuta ceva, 3 pași începînd cu piciorul stîng și impuls pe acesta, săritură cu forfecarea picioarelor înapoi cu genunchii îndoiți și aterizare succesiv pe piciorul drept, apoi pe stîngul și îndoirea trunchiului înainte, cu mîinile sprijinite pe sol, genunchii ușor îndoiți, cu capul întors brusc stînga-dreapta, fiecare executînd de voie de mai multe ori, exprimînd teamă, căutare.

Grupul : deplasare de voie înainte, lateral, retragere, alergare cu simularea mișcărilor diverse de apărare, trecînd în formația *d*, apoi pe direcția săgeților indicate în formație, din 2 în 2 pași simulează lovirea cu ghioaga, cu ambele brațe, rotindu-le sagital în partea dreaptă și în cea stîngă.



Formația c



Formația d

De teamă să nu înviem
Ne-ai risipit cetățile, ne-au ucis altarele,

Grupul: mers în cerc la dreapta de voie, cu brațele întinse înainte, palmele în flexie dorsală, impuls pe piciorul drept și săritură în *arabesque*, cu brațul drept înainte, stîngul lateral.

În sens opus săgeților din desen execută mers fandat, cu ducerea alternativă a brațelor din înainte lateral, săritură dreaptă cu brațele sus, apucat de ambele mîini și aterizare cu ghemuire, cu simularea unei lovituri spre sol, de sus în jos.

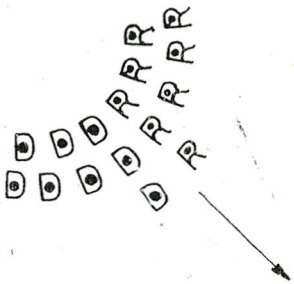
Toate frumusețile, ca-ntr-un blestem
Ni le-au schilodit. Și-am rămas doar cu soarele.

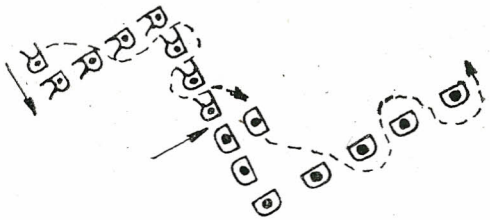
Grupul: piruetă cu învăluire la dreapta *(soutenu)*, cu brațele sus, rotunjite și alergare cu capul aplecat înainte cu brațele îndoite, cu spatele la colțul II, oprire în stînd cu brațele oblic-sus executanții din semicercul mic și pe genunchi cei din semicercul mare (formația *e*).

Din el ne-om croit poteci în pădure, în munte
Am podidit cu lacrimi și spice cîmpia

Grupul: „dacii" și „romanii" în formații de șir, separați, aleargă, iar printre ei aleargă sinuos ca în traseele din formația *f* un „dac" și un „roman", în zigzag pornit din punctul săgeților din formația *f*, apoi se inter-

Formația e





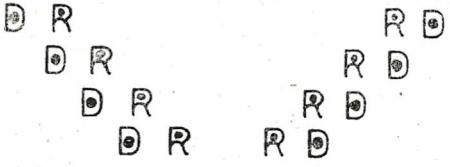
Formația f

calează și ei cu ceilalți și toți trec pe genunchi, cu trunchiul aplecat înainte, mîinile sprijinite pe spatele celui din față, capul între brațe, privirea în jos.

Lîngă vetre mărunte
Am logodit timpul cu statornicia

Grupul: se ridică în stînd de voie și în mers obișnuit formează perechi, un „dac" cu un „roman", apoi cu pas de marș accentuat se amplasează ca în formația *g*, stînd față în față, de umeri apucat; întoarcere de 90° la dreapta și la stînga, cu fața la punctul 1, trecere în depărtat stînd, apucat de mîna din interior, celălalt braț lateral-jos.

Dacă te uiți bine înapoi
În pietre, nemuritori, sîntem noi, numai noi.



Formația g

Grupul: întoarcere de 180° la stînga cu ducerea brațului drept sus, pas de galop înainte cu piciorul drept, întoarcere de 180° la stînga în ghemuit, cu ambele mîini pe sol, trunchiul aplecat înainte, ridicare energică în stînd cu bătaie în sol cu piciorul stîng, apoi cu dreptul, trecere în stînd depărtat, cu brațul din interior sprijinit reciproc pe umăr ca la sîrbă, celălalt dus lateral-jos energic.

LA DOFTANA

(pentru muncitori)

de **Ion Brad**

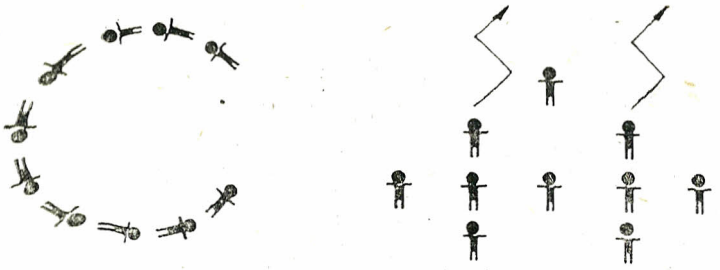
Efectiv: 10 băieți reprezintă muncitori.

Costume: pantalon și cămașă în dungi de deținut — culori terne — gri cu negru sau maro cu bej, pe cap o beretă din același material, fără papuci (vor lucra în picioarele goale ca în foto 37).

Fond muzical: se începe cu zgomote onomatopeice — zăngănit de lanțuri, apoi fragmente din baletul „Primăvara" de Trăilescu, părțile mai grave.

Grupul: pe zăngănitul ritmic de lanțuri specific mersului împiedicat, în formație de șir cu mîinile atîrnate pe lîngă corp, capul aplecat înainte, dispuși în arc de cerc ca în formația *a*, se deplasează în pași mici ca și cum ar avea lanțuri la glezne (pe bandă fiind imprimat zgomotul ritmic al lanțurilor).

Cine oare pune-mi-i
Stropii-n geana inimii



Formațiile a, b

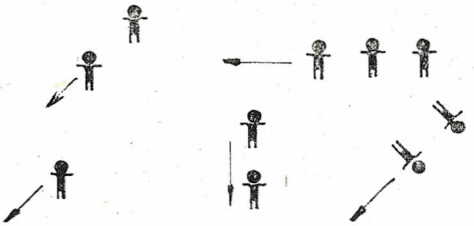
Grupul : la 3 pași de alergare începînd cu stîngul impuls pe piciorul stîng și săritura pisicii (forfecarea picioarelor înainte succesiv, cu genunchii ghemuiți), cu brațele încrucișate înainte, capul pe brațe, apoi cu brațele sus încrucișate la nivelul încheieturii pumnului, alergare ca în formația *b*, ca și cînd ar avea cătușe, cu opriri în poziții diverse cu fața spre direcția principală.

Cînd privesc aceste pietre
Pietre care n-au fost vetre

Grupul : mers în zigzag pe prima diagonală spre colțul I, cu spatele rotunjit, ușor împiedicat la fiecare pas, cu brațele încrucișate la spate, trecere sacadată din stînd în ghemuit, cu brațele încrucișate înainte la nivelul încheieturii pumnului, aplecarea trunchiului înainte cu balans stînga-dreapta, o dată cu brațele, apoi revenire în stînd depărtat cu întoarcere de 180° la stînga, cu extensia trunchiului, brațele sus încrucișate, apoi alergare (pe a doua diagonală a zigzagului), cu fața la colțul IV, concomitent cu rotarea mică a trunchiului, cu brațele în poziția anterioară și pe ultima diagonală a zigzagului mers împiedicat, cu spatele rotunjit, brațele la spate, cu mers extenuat și demoralizat.

N-au fost case cu pridvor
Numai ocne și-nchisori

Formația c



Alergare 8 pași de voie, cu brațele încătușate în diverse poziții (la spate, la piept, sus, la ceafă etc.) și trecere în formația c asimetrică, apoi impuls pe ambele picioare și săritură cu îndoirea genunchilor cu gambele lateral spre stînga, cu mîinile la ceafă, 2 *chaîne*-uri cu mîinile la ceafă, fiecare grup spre dreapta lui, în sensul săgeților din desen.

N-au fost munți pe cer să crească,
Ci durere omenească
Cine oare pune-mi-i
Stropii-n geana inimii

Grupul : întoarcere de 90° cu fața spre săgețile desenate în formația c, fandare pe piciorul drept, balansul brațelor înainte-sus, cu încrucișarea lor, balans înapoi, trecerea greutății pe piciorul stîng, cădere în stînd depărtat pe ambii genunchi, extensia trunchiului cu brațele sus tot încrucișate, apoi îndoirea trunchiului înainte, cu antebrațele sub frunte, revenirea trunchiului cu rotarea mică a acestuia, cu mîinile la ceafă, apoi cu alergare de voie trecere în formație amorfă în poziții asimetrice ca în fotografia 37.

Inimă ostoaie-te
Că nu mai vin vaiete
Nu mai curg din ziduri sure
Negre ape de murmure

Grupul : executanții din poziții joase se ridică în stînd și pe drumul cel mai scurt execută 3 pași de alergare și *soutenu* la dreapta, repetînd aceasta de 4 ori pînă se

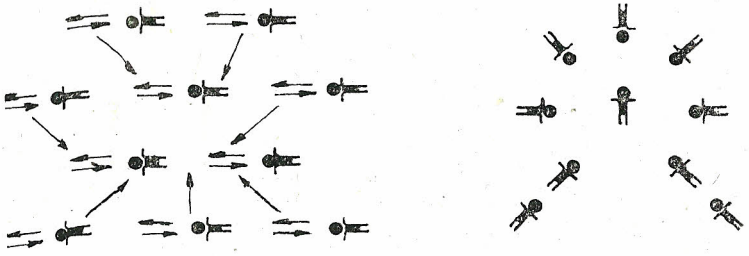
trece în formația *d*, apoi începînd cu piciorul drept face 3 pași, pe ultimul fandînd pe dreptul lateral, cu capul înclinat lateral pe brațul drept îndoit din cot, aceeași la stînga, preparație din fandat pe piciorul drept (poziția a IV-a), cu fața la colțul I și pirueta „cerului" de 360° la dreapta, cu brațele sus încrucișate la nivelul încheieturii pumnului, ca și cînd mîinile ar fi în cătușe.

Zvon de lanțuri și de toacă
Duh de vînt cu promoroacă

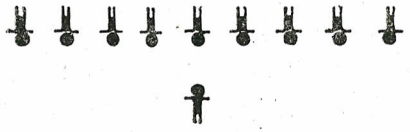
Grupul : pauză muzicală și se aude zgomot de lanțuri (deținuți împiedicați), apoi toți se deplasează cu mers împiedicat, cu brațele încrucișate la spate, spatele rotunjit, spre punctul 3, pe săgețile punctate din formația *d*.

Numai draga de lumină
Bate caldă, curge lină
Peste-acea foiță care
A suit mătasă-n zare.

Grupul : cu mers de om obosit, cu trunchiul, cu capul necontrolate trece în formația *e*, la 2 pași ducînd alternativ brațele diagonal sus, cu coborîrea lor prin înainte lateral ; după ce ajunge în formația *e*, cu fața spre centrul formației, execută fandare lateral dreapta, cu ducerea brațului drept prin înainte lateral, apoi efectuează aceeași mișcare spre stînga.



Formațiile d, e



Formația f

Și cu sîngele de alt'dată
Crește-n vînt împurpurată
Soarele cu buze mute
S-o sfințească, s-o sărute...

Grupul: deschiderea formației *e* spre punctul 1 din semicerc în linie, cu executantul din centru în față ca în formația *f* și întoarcere de 180° cu 2 pași înainte, începînd cu piciorul stîng, și tot grupul cu legănarea ușoară a trunchiului lateral, cu pas mic lateral și următorii pași înainte se deplasează cu brațele sus, palmele apropiate, cu aceeași legănare de trunchi stînga-dreapta; la penultimul vers ducerea brațelor sus și coborîrea lor prin lateral jos, cu trecere pe genunchiul stîng, cu aplecarea trunchiului înainte, brațele îndoite sprijinite pe coapsa dreaptă, fruntea pe antebrațe, mișcare care se face foarte lent, ultima fiind coborîrea capului.

În final tot grupul se dispersează cu poziții asimetrice diferite, cu mîinile încrucișate, ca și cum ar fi prinse în cătușe.

EA, REVOLUȚIA...

(pentru studente sau muncitoare)

de **Veronica Porumbacu**

Efectiv: 9 fete, studente sau muncitoare.

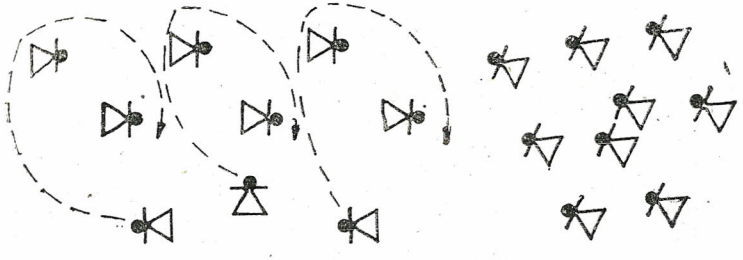
Costume: supraelastic alb vopsit cu roșu-ciclamen de la chilot în sus în degrade pînă la alb spre gît, cu decolteu mare, oval, pelerină din mătase excelsior vopsită în același mod, spre poale ciclamen pînă la alb la linia umerilor, prinsă lejer cu bride de elastic după gît și după degetul mijlociu de la mînă, în picioare papuci cu vîrfuri de meșină albă, fără ștaif.

Fond muzical: piesă revoluționară avîntată, „Studiu revoluționar nr. 12" de Chopin sau altă piesă muzicală în același gen.

Ea, Revoluția, poate fi numai femeie
Patimi sălbatice-o leagă de-un Mîine-uriaș.

Primele 3 executante au poziții inițiale diferite ca în fotografia 38, celelalte 6 executante de pe linia din spate stau pe 2 rînduri ca în formația *a*, în stînd pe piciorul stîng, dreptul ușor înainte îndoit cu vîrful sprijinit pe sol, brațul drept rotunjit înainte, fruntea pe antebrat, brațul stîng oblic-înapoi. Se ridică de voie și cele 3 soliste din față și intră în mișcare cu întreg grupul, executînd deschiderea brațului drept lateral, cu întoarcere cu fața spre direcția principală, alergare 6 pași spre punctul 1 și piruetă la dreapta cu învăluire cu piciorul stîng și rotarea mică a trunchiului în aceeași direcție, o dată cu balansarea pelerinei orizontal în sensul rotării, mînuită în genul eșarfei; întoarcere de 45° la dreapta și cădere pe ambii genunchi în depărtat, cu ușoară extensie a trunchiului, cu bazinul înainte și în continuare rotarea amplă a trunchiului și a brațelor cu pelerina în plan orizontal ca în formația *a*.

Simțul îi scapără. Fruntea de-a pururi scînteie
Și pe tiran îl urăște ca și pe laș



Formațiile a, b

Executantele din față ocolesc la dreapta, pe traseul punctat din formația *a*, celelalte 2 executante plasate în spatele lor execută *chassé* și săritură *cloche*, cu balansarea înainte-înapoi a piciorului opus celui de impuls, alergare pînă la locul inițial și din impuls pe ambele picioare execută săritură cuib cu ambele picioare, brațele sus și aterizare în ghemuit, cu cădere alunecată în culcat întins, brațele înainte îndoite, antebrațele suprapuse, fruntea sprijinită pe antebrațe. Paralel executantele din spate cu preparație scurtă în fandat înainte cu piciorul stîng (poziția IV) execută piruetă la dreapta de 720° *en dehors* (în afară) *la passé*, cu piciorul drept ridicat lateral îndoit, trunchiul ușor îndoit înainte și trecere înapoi în stînd pe genunchiul drept, continuînd cu o piruetă de 360° la dreapta pe genunchiul drept și apropierea piciorului stîng tot pe genunchi, în final cădere în culcat costal stînga în aceeași poziție cu executantele din față.

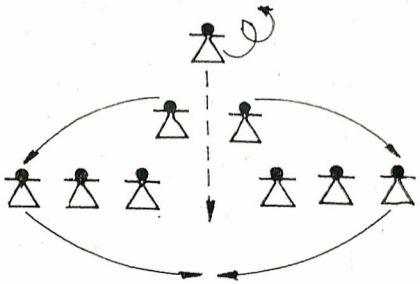
Ea : 'nebunită de foame, mută ca greva.
Ea : un vulcan al mîniei cu greu stăpînit.

Ridicare prin păşire cu piciorul drept în *arabesque* 1, piciorul stîng ridicat înapoi, brațul drept întins înainte, stîngul lateral, alergare și la 2 pași, începînd cu stîngul, învîrtire de 360° cu pași mici pe loc la stînga, trunchiul aplecat înainte, brațele oblic-jos, palmele în flexie dorsală. Aceleași mișcări se repetă deplasîndu-se tot grupul în direcția indicată în formația *b*, spre colțul III.

Ea: Marseilleza în marşuri, asaltul pe Neva.
Ea, ce noroade ridică; ea, jude cumplit.

În grup, amplasate ca în formația *b*, 2 *chassé*-uri înainte pe diagonală spre colțul I cu piciorul drept, impuls pe stîngul și 2 sărituri mari în *arabesque* (piciorul stîng înapoi, brațul stîng înainte, dreptul lateral), aplecarea trunchiului înainte concomitent cu alergare înainte și revenirea trunchiului energic, cu ridicarea brațelor prin înainte sus, pînă ajung în colțul I, săritură

Formația c



dreaptă, cu brațul drept sus și aterizare în stînd depărtat, cu coborîrea energică a brațului drept de sus în jos și ducerea brațului stîng la spate îndoit.

Pe fondul muzical, în pauza dintre versurile următoare, pe același drum (cu umărul drept spre colțul III) *chassé* cu piciorul drept și piruetă *attitude* la dreapta (piciorul stîng la spate ridicat, ușor îndoit, cu genunchiul în lateral), *chassé* în continuare alternat cu piruetă la dreapta *tirbouchon* (piciorul stîng în față îndoit peste 90°) pînă cînd ajung în mijlocul scenei, apoi cu pas ușor de alergare trec în formația c, o dată cu rotarea brațelor în plan frontal și încrucișarea lor de jos în sus, lateral.

Ea: pruncul vremii purtîndu-l prin veac în tăcere,
Cum doar sub inima mamei, de veacuri sperînd;

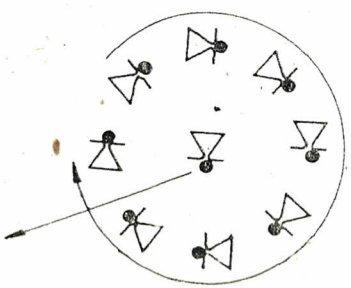
Grupul: pe versul 1 stînd cu fața spre direcția principală, cu brațele îndoite în față sugerînd ținerea copilului în brațe, ducerea piciorului drept lateral în stînd depărtat, cu trecerea greutății pe piciorul drept, cu arcuire din genunchi, apoi pe stîngul și deplasare cu ocolire mică cu învîrtire de 360° prin păsire, cu menținerea poziției brațelor; pe versul 2 așezare lentă de voie pe coapsa stîngă, piciorul drept deasupra încrucișat, genunchii îndoiți și îndoirea trunchiului lateral dreapta, cu capul înclinat și sprijinit lateral dreapta pe brațul de aceeași parte, cu fața la punctul 1.

Ea, care-l naște în chinuri, strigînd de durere;
Ea, care sub baricade îl leagănă blînd,

Pe versul 1 întoarcere de 90° la stînga în culcat dorsal, cu umărul drept spre public, cu picioarele ușor depărtate și îndoite, mîinile pe abdomen, treimea superioară a trunchiului extinsă, capul sprijinit în extensie cu creștetul pe sol, întoarcere de 180° în culcat facial, cu întinderea brațelor energic înainte, genunchii îndoiți, gambele pe verticală, întoarcere de 180° la dreapta și revenire în culcat dorsal ca în poziția inițială; pe versul 2 prin împingere în palme ridicare în stînd pe genunchii ușor depărtați, cu brațele îndoite în față, ca la versurile precedente, simulînd legănarea copilului stînga-dreapta în poziții diferite, apoi ridicarea în stînd depărtat cu fandări mici laterale și cu întoarcere de 90°, solistele cu fața la punctul 1, celelalte 6 executante cu spatele.

Ea, Revoluția, poate fi numai femeie;
Ca o femeie își apără primul născut.

Pe traseele indicate în formația *c*, pe versul 1, cu 4 *chassé en tournant* la dreapta (pas de galop lateral la dreapta, cu întoarcere 360° în aer, cu impuls de piciorul drept și aterizare pe piciorul stîng) se formează un cerc cu o executantă în centru (formația *d*); pe versul 2 executantele de pe linia formației cercului trec pe genunchiul stîng, cu umărul stîng spre centrul cercului *c*, apoi trecere în culcat costal stînga, cu sprijin pe ante-

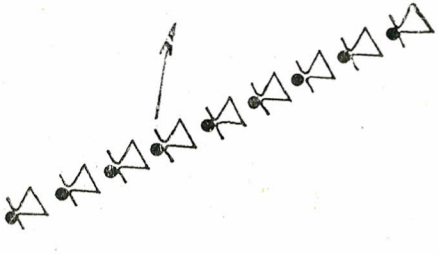


Formația d

brațul stîng, brațul drept ușor îndoit la nivelul bustului, genunchii îndoiți spre piept, exprimînd apărare. În acest timp executanta din centrul cercului execută pirueta „cerului" 360° sau mai mult spre dreapta (ușor fandat, trunchiul extins), brațele sus ușor rotunjite, cu coatele înainte, palmele în flexie dorsală, brațul drept mai sus, stîngul mai jos și cu *assemblé* (impuls de pe ambele picioare și aterizare pe piciorul drept), săritură cu piciorul stîng ridicat mult înapoi și îndoit peste nivelul capului, piciorul drept îndoit cu vîrful la genunchiul piciorului stîng, aterizare pe piciorul drept și val înainte cu rotarea brațelor în plan sagital, din înainte înapoi.

Brațul nu-i pregetă. Sabia dreaptă scînteie.
Ea zămislește o lume. Ea îi e scut.

Executantele din cerc se întorc 90° la stînga pe versul 1 și trec în stînd pe genunchiul drept, cu piciorul stîng înapoi întins, brațul drept întins energic în sus, brațul stîng lateral, apoi ducerea energică a brațului drept oblic-înainte, de la stînga sus în dreapta, jos, cu îndoirea și întinderea brațului simulînd mișcarea de tăiere cu sabia (taie aerul); concomitent executanta din centru execută 2 *chassé*-uri *en tournant* la dreapta, cu accent pe mișcarea de deschidere a brațului drept pentru luarea elanului, apoi cu fața la colțul I trece în stînd în *arabesque* pe piciorul drept, brațul drept sus, stîngul înapoi-jos. Pe versul al doilea, pe drumul cel mai scurt, executantele din cerc trec în diagonală în spatele solistei, ca în formația *e*, și din preparație în poziția a IV-a, în fandat înainte pe piciorul stîng execută 2 piruete *en dehors*



Formația e

la dreapta ; grupul trece pe genunchiul drept, cu brațele în față îndoite, dreptul mai sus, stîngul mai jos la nivelul bustului, antebrațele paralele, în gen de „scut" ; în final cele 6 executante din spate se retrag cu pas de alergare, cu brațele lateral pe linia de fund, amplasîndu-se în formație de șah, în fandat pe piciorul stîng, brațul drept înainte îndoit, brațul stîng înapoi-jos, iar celelalte 3 soliste cu întoarcere cu fața spre punctul 7 execută *chassé* cu piciorul drept și cu impuls pe piciorul stîng săritură pas cu aterizare pe piciorul drept, *soutenu* la dreapta, apoi fiecare ia poziția inițială cu care s-a început euritmia.

CONTRASTE

(pentru studente)

de **Virgil Carianopol**

Efectiv : 10 studente.
Costum : supraelastic întreg, pe corp, decoltat oval, cu mînecă lungă ; 5 executante cu costume de culoare neagră, celelalte 5 cu costume albe (în desen executantele sînt redate distinct).
Fond muzical : fragment din „Dans și ritm" de Fr. Roubet.
Regia de lumini : culori calde — galben, oranj, roșu, pe versurile pozitive, și verde, albastru, violet pe cele negative.
Poziții inițiale :
Grupul în costum negru : din formația *a*, de 5 ca la zar, executantele stau în colțul II, cu fața la centru, în stînd cu piciorul stîng ușor înainte, genunchii îndoiți, spatele rotunjit, brațul stîng înainte, dreptul înapoi (fig. 72), executanta din mijloc cu fața spre direcția principală cu brațele lateral-sus.
Grupul în costum alb : executantele stau pe vîrfuri cu genunchii ușor îndoiți, în linie, cu fața la public, brațele lateral sprijinite reciproc pe umeri, capul sprijinit pe brațul stîng, trunchiul răsucit spre dreapta, bazinul ușor răsucit spre stînga (fig. 73).

Pe parcursul euritmiei se va lucra alternativ, un grup va fi în poză statică, în timp ce celălalt se va mișca

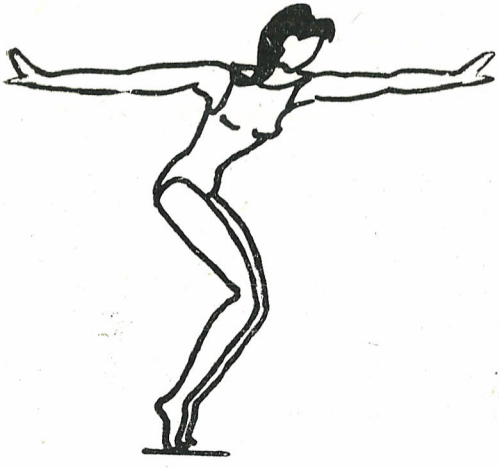


Fig. 72

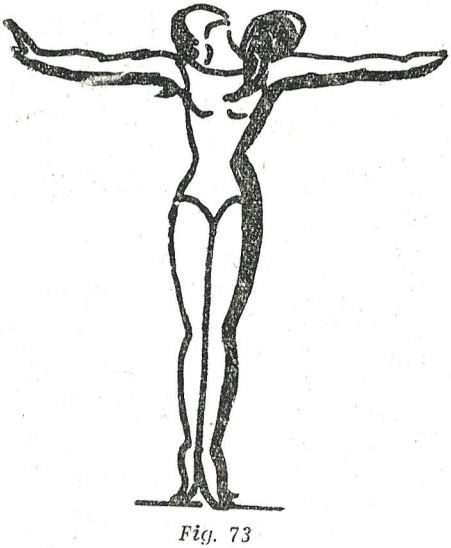


Fig. 73

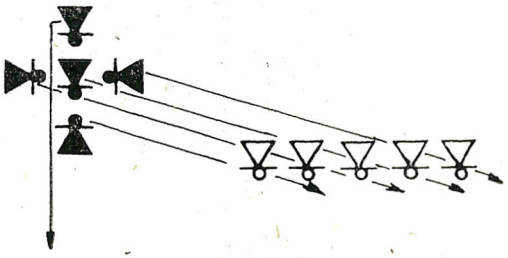
pentru a sublinia versul sau, în funcție de conținut, ambele grupuri vor executa simultan mișcarea pentru a evidenția conținutul de idei al poeziei.

Sînt bucurii care întristează

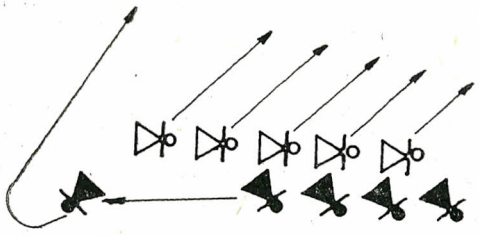
Grupul în costum alb: piruetă la stînga de 360° cu învăluire cu piciorul drept, cu zvîcnirea scurtă a brațelor oblic-sus și cădere pe coapsa stîngă, cu genunchii îndoiți, piciorul drept încrucișat peste stîngul, trunchiul aplecat înainte, spatele rotunjit, brațul drept cu pumnul strîns sprijinit cu cotul pe genunchiul drept, cu pumnul strîns sub frunte, brațul stîng lateral sprijinit pe sol ușor înapoi, cu fața la punctul 7. Grupul în alb rămîne în această poziție pe versurile următoare pe care va lucra grupul în costum negru.

Sînt întristări ce fericesc

Grupul în costum negru: primele 4 executante din formația de 5 ca la zar se întorc cu fața la colțul IV, pe diagonalele indicate în formația *a* și aleargă cu trunchiul ușor îndoit înainte, cu brațul drept îndoit în față sub frunte, stîngul oblic-înapoi, formînd o linie în spatele liniei formate de grupul în costum alb: *executantele în alb* ridică trunchiul sprijinind palma dreaptă p[illegible] dreptul inimii, cotul drept se menține îndoit. timp, ultima executantă dinspre fundul scenei, din centr[illegible]



Formația a



Formația b

formației de zar, cu aceeași mișcare cu a grupului în negru se deplasează înainte spre punctul 1, ca în formația *a* și trec în formația *b*.

Sînt zile fără de lumină

Grupul în costum negru: fiecare executantă din alergare păşeşte cu piciorul drept pe spatele partenerei (primele 4 dinspre punctul 7, care se află pe sol cu trunchiul mult îndoit înainte, trec în culcat facial, cu brațele îndoite pe sol sub frunte) și aterizează pe piciorul stîng prin săritură dreaptă ; simultan *solista în negru,* plasată în colțul 1, execută piruetă de 360° (sau 720°) la dreapta pe piciorul drept, cu genunchiul drept îndoit, piciorul stîng ridicat înainte îndoit, spatele rotunjit, brațele suprapuse înainte și rotunjite.

Și nopți adînci ce strălucesc

Grupul în costum negru: după aterizare se ghemuiesc pe piciorul drept, cu piciorul stîng lateral, brațele lateral, rostogolire laterală spre dreapta în ghemuit, cu trecere în stînd pe genunchi, cu ducerea brațelor sus, executînd rotarea brațelor în arc frontal spre interior, cu îndoirea coatelor.

Grupul în costum alb: simultan cu celălalt grup își redresează trunchiul și se ridică în stînd cu pas cu piciorul drept, cu fața la punctul 7 și săritură semicuib cu piciorul stîng înapoi îndoit, cu vîrful peste nivelul capului, bra-

țele sus rotunjite și poză cu pas înainte pe piciorul stîng, dreptul înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, brațul stîng înainte-sus, dreptul înapoi-jos.

Sînt adevăruri ce doboară

Ambele grupuri (conform săgeților din formația *b*) se ridică în stînd din poziția finală și grupul în negru în monom aleargă pe diagonală, cu fața la colțul IV, iar grupul în alb din linie, tot pe diagonală, cu fața la colțul I, cu ușoară îndoire a trunchiului înainte și rotarea brațelor în plan sagital cu ghemuire trece pe genunchiul drept așezat pe călcîi, cu spatele rotunjit, mîinile pe sol, fruntea sprijinită pe genunchiul stîng.

Și sînt minciuni care ridică

Grupul în negru: în canon (val), începînd cu executanta din colțul I, cu întoarcere de 90° la dreapta se ridică cu fața la colțul I, cu pas cu piciorul drept, stîngul înapoi în *arabesque*, cu brațele sus, privirea în jos, se ridică una după alta pînă se termină versul.
Grupul în alb: execută tot în canon întoarcere de 90° la stînga, cu fața la colțul IV, cu ridicarea trunchiului, cu brațele sus, pumnii strînși și revenire în poziția anterioară, cu fruntea pe genunchi, cu ducerea brațelor prin înainte pe lîngă corp relaxate și sprijinirea lor pe sol pe partea dorsală.

Sînt împărați atotputernici
Ce însă tremură de frică

Ambele grupuri: pe primul vers trecere în stînd depărtat, cu brațele lateral-sus, *grupul în alb* prin pas cu piciorul stîng înainte se întoarce 90° la stînga, cu spatele la colțul I, iar *grupul în negru* din *arabesque* se întoarce 90° la stînga în stînd depărtat, cu fața la colțul IV, iar pe versul următor execută o rotare de trunchi la stînga, cu deosebire că numerele impare încep rotarea de sus, iar cele pare cu îndoirea trunchiului și în final ambele grupuri își sprijină brațele ca la sîrbă, grupul în alb în prea-

labil executînd o întoarcere de 180° la stînga pe vîrfuri, ajungînd ca în formația *c*.

Sînt vieți ce-au strălucit în viață,

Ambele grupuri: deplasare cu ușoară alergare în arc de cerc pentru a ajunge în față, cu umărul spre punctul 1, ca în formația *d*, cu brațul drept apucat sus de mînă cu partenera din față și cu piciorul stîng ridicat înapoi îndoit cît mai sus, apucat de vîrf.

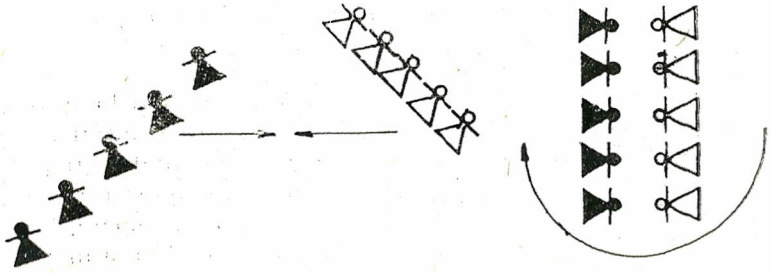
Dar cînd s-au stins parcă n-au fost

Ambele grupuri: coborîrea piciorului stîng și cu pas înainte trecere în culcat dorsal, cu brațele sus, cu genunchiul stîng îndoit.

Palate care nu pot ține
Cît o cocioabă adăpost.

Ambele grupuri: pe primul vers ridicarea trunchiului ușor extins, cu sprijin pe mîna stîngă înapoi, brațul drept oblic-înainte; la următorul vers cu întoarcere de 180° la stînga trecere în culcat facial, cu brațele întinse și încrucișate în prelungirea trunchiului, o dată cu ridicarea piciorului stîng înapoi-sus întins, piciorul drept îndoit, cu vîrful sprijinit sub genunchiul celui stîng.

Sînt oameni albi pe dinafară



Formațiile c, d

Grupul în alb : întoarcere de 180° la stînga și ridicare în stînd pe genunchiul drept, cu stîngul înainte pe talpă, brațul drept înainte, rotunjit, brațul stîng lateral, piruetă de 360° la dreapta, cu brațele rotunjite înainte și oprire în aceeași poziție, cu spatele rotunjit, brațele pe lîngă corp relaxate.

Dar negri în adîncul lor

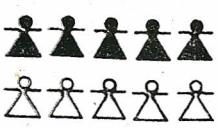
Grupul în negru : întoarcere de 180° la stînga în stînd pe genunchiul drept, piciorul stîng înainte întins, sprijinit cu vîrful pe sol, ușoară aplecare a trunchiului înainte, brațele încrucișate la nivelul umerilor, urmată de întinderea energică a brațelor sus.

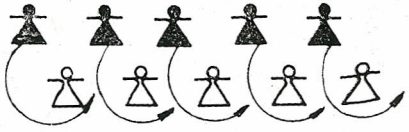
Și negri în afară negri
Da-n ei de-un alb strălucitor

Ambele grupuri pe rînd : *grupul în negru* se ridică prin pășire înainte cu piciorul stîng în stînd și întoarcere de 90°, cu fața spre direcția principală, apoi pas lateral stînga în stînd depărtat, cu arcuire din genunchi *(temps lié)* și la dreapta, brațele libere pe lîngă corp, întorcînd capul în direcția mișcării ; în acest timp *grupul în alb* își păstrează poziția anterioară, iar pe al doilea vers execută aceeași mișcare ca cea anterioară a grupului în negru, acesta menținînd-o pe ultima în stînd pe piciorul drept, stîngul sprijinit lateral cu vîrful pe sol, privirea în dreapta-jos, brațele pe lîngă corp.

Sînt dulciuri ce-amărăsc ca fierea
Dar și amaruri ce-ndulcesc.

Ambele grupuri : întoarcere de 90° la dreapta și la stînga, cele două șiruri ținîndu-se de mîini cu brațele încrucișate înainte-jos se apropie spate în spate, intercalate, cu pași mărunți, iar executantele în alb cu capul aplecat înapoi, sprijinite pe umărul partenerei în negru, din spate, care este în aceeași poziție (fig. 73), se întorc 180° la stînga în linie ca în formația *e* ; cele în costum alb avansează





Formațiile e, f

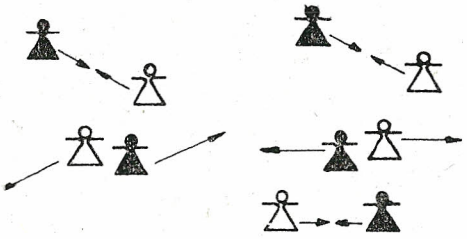
3 pași înainte, cu fața la punctul 1, începînd cu piciorul drept și apropierea piciorului stîng în stînd, concomitent cu ducerea brațelor prin înainte lateral, mișcare de brațe pe care o execută și cele în costum negru care stau cu fața la punctul 5, distanțîndu-se totodată în lateral, iar cele în negru se deplasează cu 2 pași lateral dreapta intercalîndu-se (formația *f*).

Sînt nedreptățiți care îndreaptă.

Grupul în negru: fiecare componentă în alergare ușoară în arc de cerc spre stînga, cu trunchiul îndoit la dreapta, brațele lateral-dreapta se deplasează în fața partenerei în alb (formația *f*) și trece pe genunchi așezat pe călcîie cu spatele la punctul 1, iar executantele în alb, stînd cu fața la punctul 1, fandează pe piciorul stîng, prin alunecarea piciorului drept înapoi-lateral stînga, cu sprijin pe mîna dreaptă, brațul stîng lateral, cu trunchiul îndoit la dreapta, partenera se așază pe genunchi, cu spatele la punctul 1, cu trunchiul aplecat înainte, brațele încrucișate la spate, față în față cu executanta în alb care revine în stînd pe piciorul stîng, brațele sus, încrucișate la nivelul articulației pumnilor.

Dreptăți care nedreptățesc

Grupul în alb: cădere pe genunchi cu trunchiul îndoit înainte, spatele rotunjit cu brațele lateral, în timp ce grupul în negru se ridică în stînd, cu pas înainte cu piciorul drept, apoi cu pas lateral dreapta cu piciorul stîng încrucișat peste dreptul execută o întoarcere de 90° la stînga și sprijină vîrful piciorului drept cu genunchiul



Formația g

îndoit pe spatele partenerei în alb, brațul drept sus cu rotarea palmei din articulația pumnului, stîngul pe șold.

Sînt multe contradicții multe:

Ambele grupuri: fiecare excutantă cu *chassé* începînd cu dreptul, cu brațele în poziții variate, care să fie diferite una de cealaltă (ca și săriturile, dar să fie bine executate, de exemplu, săritură pas, cuib, săritură cu extensie, *entrelacé* etc.) și se amplasează ca în formația *g* și în final execută toate *soutenu* la dreapta (întoarcere prin învăluire de diferite grade la dreapta), cu brațele sus, rotunjite, în final ajungînd cu fața la direcția principală.

Sînt uri adînci ce nasc iubiri

Ambele grupuri: perechi, o executantă în costum alb, una în costum negru (conform indicațiilor prin săgeți în formația *g*); 2 perechi de pe linia de fond se deplasează prin *chassé* cu săritura pisicii, cu impuls pe piciorul stîng și rotarea brațelor în plan sagital pe jos, înainte cu aterizare pe piciorul drept cu trecere pe genunchi, stîngul îndoit cu trunchiul aplecat înainte, spatele rotunjit, brațele pe lîngă corp, o dată cu cele 3 perechi care se apropie față în față, palme în palme, și din ghemuit se ridică în stînd cu brațele sus (fig. 74).

Sînt suferinți ce-aduc lumină

Ambele grupuri: stînd cu fața la colțul I fiecare executantă cade pe genunchii ușor depărtați, cu trunchiul mult

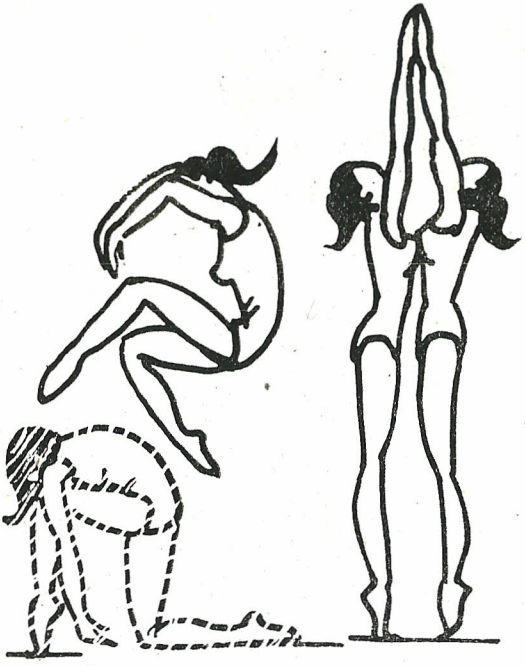


Fig. 74

extins, brațele îndoite, palmele suprapuse la nivelul ochilor, îndreaptă trunchiul și cu întoarcere de 90° la dreapta, stînd pe genunchiul drept, stîngul înapoi întins, cu brațele diagonal, dreptul înainte-sus, stîngul înapoi-jos (fig. 75).

Și fericiri, nefericiri.

Ambele grupuri: din poziția anterioară toate executantele apropie piciorul stîng și înclină trunchiul înapoi cu brațele sus, apoi se întorc brusc 180° la stînga în așezat, cu genunchii îndoiți, trunchiul aplecat înainte, cuprinzînd genunchii cu ambele brațe suprapuse, fruntea sprijinită pe genunchi.

Poziția finală se menține 5—6 s, pînă se trage cortina.

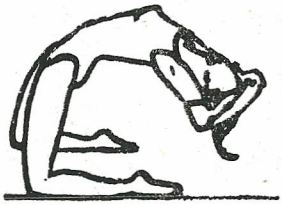


Fig. 75

ȚĂRII MELE

(pentru studenți)

de **Victor Tulbure**

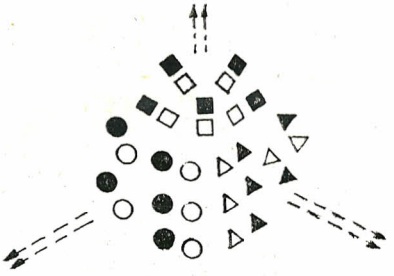
Efectiv : 31 (15 fete și 15 băieți) și o solistă — „țara".

Costume : 10—5 băieți și 5 fete, costume românești stilizate (țărani),
10—5 băieți și 5 fete, salopete albastre, bluze albe (muncitori)
10—5 băieți și 5 fete, bluze albe, pantaloni bleumarin (intelectuali)

Solista : — costum național cu maramă pe cap și fundă tricoloră legată diagonal pe bust.

Fond muzical : fragmente din „Rapsodia I" de George Enescu.

Formația a

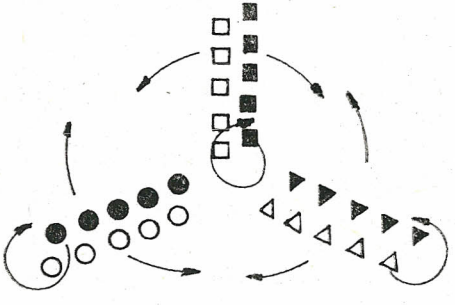


Legenda : în desenele care ilustrează euritmia categoriile sociale sînt prezentate diferențiat.

La această euritmie se pot folosi proiecții cu peisaje pline de pitoresc din țara noastră, în scopul evidențierii începutului unor pauze dintre strofe și finalului poeziei.

Cînd începe „Rapsodia" tot grupul compact se află amplasat ca în formația *a*, pe perechi, fața în dreapta : *țăranii* stînd cu fața la colțul I ținîndu-se de mînă de brațul din interior oblic-sus, celălalt braț pe șold ; *muncitorii* în centru, stînd cu fața la punctul 5, apucat de brațul din interior ; *intelectualii* stînd cu fața la colțul IV, apucat de brațul din interior ca la sîrbă, celălalt braț pe lîngă corp. Această poziție se menține 8 măsuri, cu pas lateral stînga și ușoară legănare alternativă de pe piciorul stîng pe dreptul.

Potecile mi se așternîn cale
Sub pașii mei noi drumuri se întind



Formația b

Fig. 76

În perechi, în poziția menționată anterior, se execută în mers obișnuit 8 pași ușor arcuiți cu deplasare pe cele 3 trasee ca în formația *b*, apoi 2 pași obișnuiți, începînd cu piciorul drept, urmați de un pas schimbat care se repetă, cu ducerea brațului din afară,din înainte lateral, apoi 8 pași ușor alergați pînă se ajunge la colțurile I și IV și punctul 5 de pe linia de fund a scenei.

Mă-nalț în piscul frumuseții tale,
O, țara mea, adîncul să-ți cuprind.

Grupul : întoarcere de 90° pe perchi, față în față, cu umărul spre centrul scenei, băiatul ține fata de mijloc, fata sprijină mîinile pe umerii băiatului, băiatul o ridică și fata cu impuls ușor pe ambele picioare execută o mică săritură cu genunchii îndoiți, gambele înapoi (fig. 76), apoi grupul cu întoarcere de 90° cu fața la centrul scenei fandează pe piciorul din interior, cu brațele înainte-sus, de mîna din interior apucat.

Fig. 77

Fig. 78

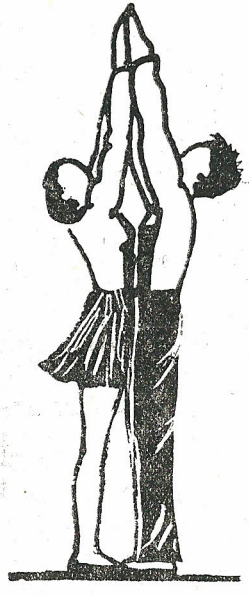


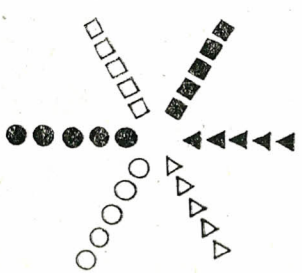
Fig.79

De pieptul tău cînd îmi lipesc obrazul
Bătaia clipelor să o ascult
Auzul meu îți deslușește glasul
Ce din strămoși ne vine, de demult.

Pe primele două versuri băiatul apucă fata de umeri cu brațul drept pe la spate, fata ține băiatul de mijloc tot pe la spate cu brațul stîng și sprijină capul pe umărul drept al acestuia și se deplasează cu ocolire la dreapta, descriind un mic cerc (fig. 77, formația *b*) ; pe versul al treilea execută întoarcere de 90° și ajung față în față, apucat de umeri, cu trecere succesiv pe genunchiul drept, apoi pe stîngul, cu fruntea sprijinită reciproc pe umărul drept al partenerului așezat pe călcîie (fig. 78) ; pe ultimul vers ridicare lentă în stînd, cu brațele sus, cu palmele apropiate, perechile amplasate lateral față de public (fig. 79) (în schițe este prezentat costumul muncitorilor).

Atîta soare e și-atît de bine
Sub cerul tău blajin, primenitor !
În tine m-am născut, trăiesc în tine
Și pururea de tine mi-este dor.

Pe versul 1 perechile se întorc 180° la stînga, spate în spate, și aleargă după indicația săgeților din formația *b*, ținîndu-se de mîini, deplasare cu ușoară alergare, cele din afara razei măresc treptat pasul și se dispun ca în formația *c* ; pe versul al doilea se întorc 90° cu fața la centrul scenei, executînd de 2 ori „morișcă" cu brațele prin înainte, sus, înapoi, succesiv brațul drept, apoi

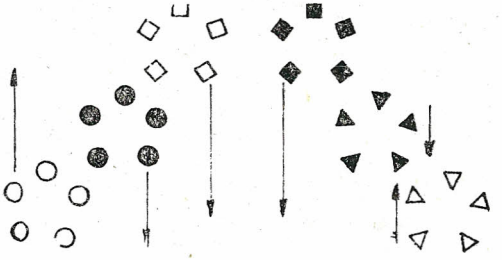


Formația c

stîngul ; pe al treilea vers balans de trunchi și brațe de sus în jos, cu ghemuire, apoi ridicare bruscă cu trunchiul drept ; pe ultimul vers rotarea brațelor prin înainte, înapoi, oblic-sus, în poziții gradate : executanții cu nr 1, din centrul razelor, stau pe vîrfuri, cu brațele oblic-sus ; executanții cu nr. 2 stau fandat ușor ; cei cu nr. 3 în fandare medie ; executanții cu nr. 4 în fandare adîncă ; cei cu nr. 5 stînd pe genunchi așezat pe călcîie, brațele tuturor executanților fiind înainte-sus, capul aplecat mult înapoi, cu extensie la nivelul treimii superioare a trunchiului.

Te simt zvîcnind în ierburi și în muguri
În fiecare sondă de țiței,
Cu freamătul pădurilor mă bucuri
Ca pe-un copil, de mînă tu mă iei.

La primul vers extremitățile razelor se închid formînd un cerc în pas de alergare ca în formația *d* și trec cu fața la centru în stînd pe genunchiul drept așezat pe călcîie, trunchiul aplecat înainte, brațele înainte sprijinite pe sol, apoi ridicarea sacadată a brațelor pe verticală o dată cu pas cu piciorul drept înainte și revenire în stînd ; pe al doilea vers strîngerea cercului, unindu-se toate brațele sus în „buchet" ; pe al treilea vers, întoarcere de 180° la stînga cu spatele la centrul cercului, cu brațele sus, legănîndu-le alternativ stînga-dreapta, mișcare care continuă și pe al patrulea vers, dar cu 3 pași de înaintare pe raze.



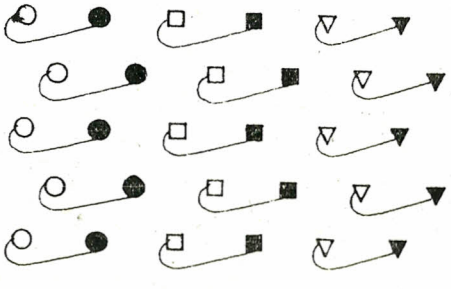
Formația d

Și-mi dărui mie boarea primăverii,
Pe cîmp îmi faci să-mi crească grîu-înalt,
Tu pîinea-mi rumenești în toiul verii,
Pe prispă îmi aștierni culcușul cald.

Pe primul vers, cu întoarcere de 180° la stînga, ținîndu-se de mîini, toată formația se învîrte la dreapta cu pas săltat, alternativ de pe un picior pe celălalt, începînd cu piciorul drept; pe al doilea vers în pas alergător se trece în formația *e* în coloană, respectîndu-se perechile, cu ducerea brațelor sus, cu palmele apropiate, stînd pe vîrfuri; pe al treilea vers semirotarea ambelor brațe în plan frontal spre stînga, apoi lateral-dreapta, o dată cu fandare lateral-dreapta și îndoirea trunchiului de aceeași parte; pe ultimul vers rotarea ambelor brațe în același sens, dar în timp ce fetele finalizează mișcarea în fandat lateral pe piciorul drept, cu ambele brațe la dreapta, capul aplecat lateral pe brațul drept, băieții trec de voie în culcat costal dreapta, cu brațele îndoite suprapuse, cu palmele față în față sub cap, piciorul drept îndoit, stîngul întins.

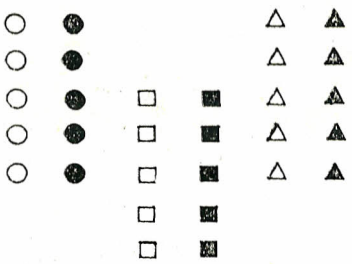
La praznicul culesului de struguri
Îmbii cu cofe pline anii mei
Te deslușesc și-n plopii din amurguri
Și-n părul dragii, și în ochii ei.

Pe primul vers băieții se ridică de voie în stînd și execută cu fetele pas săltat pe piciorul stîng, cu piciorul



Formația e

Formația f



drept ușor încrucișat în față, ridicat și îndoit la unghi obtuz ; aceeași în partea cealaltă, pe al doilea vers fetele continuă pasul de la primul vers, timp în care băieții cu pas schimbat ușor sărit, cu mîinile la spate se îndreaptă spre partenera lor pe care o ocolesc spre dreapta ; pe ultimele 2 versuri se întorc 90° la dreapta și la stînga pentru a veni față în față cu umărul spre direcția principală, băiatul ține fata pe după umeri și cu pași mici laterali flancul de perechi central se deplasează înainte spre punctul 1, celelalte 2 înapoi ca în formația *f*, privindu-se reciproc, executînd în final o ușoară îndoire a genunchilor, frunțile apropiate, cu capul ușor aplecat înainte și ajung astfel în formația *f*.

Cînd pleci din bărăganele arșiței
Cu turmele spre munți, cîntînd din nai
Unchieș mi-l dai pe baciul Mioriței
Și-mi sui poemul pe-un picior de plai.

Pe primele 2 versuri băieții cu pas schimbat ușor din săritură, cu mîinile la spate, iar fetele cu mîinile pe șolduri se deplasează pe diagonale în „V" ca în formația *g*, unele cu fața spre colțul I, celelalte spre colțul IV ; pe versul al treilea cu întoarcere pe diagonale cu fața la colțurile I și IV, pe linii, apucat de mîini, cu brațele încrucișate pe la spate deplasare spre colțurile II și III cu 3 pași laterali săltați în direcțiile respective ; pe ultimul vers întoarcere de 90° la dreapta și la stînga cu fața la direcția principală, cu îndoirea trunchiului înainte, cu brațele jos și cu 6 pași de alergare înainte spre punctul

Formația g

1, revenirea trunchiului cu ducerea brațelor oblic-sus, cu oprire pe vîrfuri, trunchiul ușor extins.

Aprinzi o stea de flăcări pe cupole,
În orice cărămidă pui un cînt,
Pe schele urci cu Meșterul Manole
Și zidul nu se surpă la pămînt.

Pe primele 2 versuri fetele cu pas schimbat din săritură liberă se amplasează pe drumul cel mai scurt în formația *h*, strîngîndu-se cîte 4 în cerc, cu spatele spre centru, cu o executantă în mijloc, stînd pe genunchi așezat pe călcîie, și execută îndoirea trunchiului înainte, cu brațele sus încrucișate și revenirea trunchiului, mișcînd alternativ degetele; executanta de la centru (cu fața la direcția principală) execută o învîrtire de 360° la dreapta cu pași mărunți, încrucișînd și depărtînd brațele lateral-sus; concomitent băieții din alergare formează un semicerc cu fața la centru și din fandat pe piciorul drept înainte, cu mîinile la spate, se deplasează cu pași de alergare la centru pînă la solista din centrul cercului, ducînd brațele oblic-sus, apoi execută o întoarcere de

Formația h

180° la stînga și cu 4 pași de alergare revin la locurile inițiale și cu întoarcere de 180° la stînga iau poziția fandat înainte (se repetă de 2 ori).

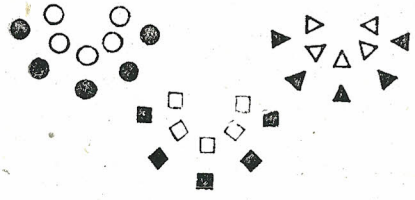
Pe ultimul vers de voie băieții din fandat pe piciorul drept apropie piciorul stîng în stînd și luîndu-și perechea de mînă se amplasează în mers obișnuit față în față ca în formația *i* pe semicercuri — băieții, cu spatele pe raze la direcția principală, iau de mijloc fetele pe care le saltă în sus, ele îndoind genunchii, și revenire o dată cu ușoară săritură dreaptă a fetelor.

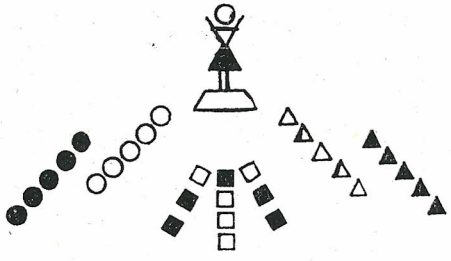
Sub colțul ierbii m-oi culca odată,
Cu holda ta m-oi contopi deplin.
O viață doar pe lume ne e dată
Chiar viața de ți-o dărui e puțin.

Pe primele 2 versuri băieții din semicercul exterior execută o întoarcere de 90° la dreapta cu trecere în culcat costal dreapta, cu mîna dreaptă sprijinită sub tîmpla dreaptă, brațul stîng îndoit înainte, cu palma pe sol, piciorul drept îndoit, stîngul întins lateral, brațul stîng lateral-sus, apoi întoarcere de 90° la dreapta în culcat facial, cu brațele îndoite, fruntea pe antebrațe ; pe ultimele 2 versuri întoarcere de 90° la stînga cu îndoirea genunchilor și împingere în palme trecere pe genunchi, ridicare, pas înainte cu piciorul stîng și apropierea piciorului drept, trecere în stînd ; fetele (paralel cu mișcarea băieților) cu mîinile pe șolduri execută o învîrtire la dreapta de 360° cu pas pe loc arcuit pe piciorul drept, stîngul pe vîrf încrucișat la spate cu genunchiul îndoit în afară repetă aceleași mișcări în sens opus, apoi toți în formație de raze cu fața spre public execută o rotare sagitală a brațelor din înainte-înapoi lent cu ducerea brațelor înainte-sus, cu mic val înapoi, cu capul mult aplecat înapoi, timp în care se formează semicercurile de fete ca în formația *i*.

Oriunde-aș fi, te întîlnesc în cale,
O, țara mea, cu tîmple de argint !
Mă-nalț în piscul frumuseții tale,
Te apăr și te laud și te cînt.

Formația i





Formația j

Pe primele 2 versuri, executanții cu mers obișnuit, ținîndu-se de mîini, deschid diagonale ca în formația *j* (foto 39), apoi ridică brațele sus, timp în care un podium pe rotile este introdus din fundul scenei în centru cu solista care reprezintă „țara", care ridică brațele rotindu-le frontal, prin lateral oblic-sus și menține această poziție pînă în final; pe ultimele 2 versuri tot grupul fandează lateral spre centrul scenei, cu brațele lateral-sus în același sens sau alte poziții care să exprime iubirea de țară.

CE TE LEGENI

(pentru studenți)

de **Mihai Eminescu**

Efectiv : 13 (12 fete și 1 băiat) studenți sau salariați.
Costume : fetele dres sau costum întreg cu mînecî din bumbac sau supraelastic, vopsit de la gleznă în sus maro închis în degrade, la mijloc bej, corsajul galben și verde deschis pe linia umerilor, mînecile pe deasupra verzi, iar

pe dedesubt galben deschis ; pe deasupra mînecilor ca și pe platca corsajului se vor aplica frunze din material verde sau pictate în diverse tonuri — galbene, ruginii, verzi ; papuci maro sau bej din meșină sau alt material fin și lucios.

Băiatul — solistul, care simbolizează gîndirea poetului, va avea bluză albă cu mîneci largi în genul cămășilor românești, deschisă în față și strînsă cu un brîu roșu la mijloc, itari albi strînși pe picior, opinci legate cu nojițe.

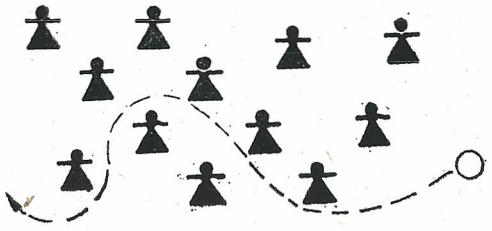
Fond muzical : fragmente la alegere din Rapsodia a II-a de George Enescu.

Regie de lumini : în funcție de versuri : „ziua scade“ lumină albastră ; pentru versurile luminoase culori calde (roșu, galben etc.).

Ce te legeni, codrule,
Fără ploaie, fără vînt
Cu crengile la pămînt.

Solistul : se află în colțul IV, cu fața la punctul 1, în stînd pe piciorul drept, stîngul înapoi cu vîrful sprijinit pe sol, brațele înainte-jos, iar grupul de fete în coloană ca în formația *a*, fiecare cu fața în altă direcție, cu brațele sus în diverse poziții la alegere.

Grupul : stînd pe piciorul drept, stîngul înapoi încrucișat și ușor îndoit, cu vîrful sprijinit pe sol își leagănă ușor brațele și pe versurile 2 și 3 legănare alternativă stînga-dreapta, cu îndoire amplă laterală a trunchiului pînă la sol (fig. 80) ; concomitent solistul se de-



Formația a

Fig. 80

Fig. 81

plasează pe traseul indicat în formația *a*, ducînd brațul drept prin înainte lateral, stîngul este lateral (fig. 81) cu 4 pași de alergare în arc la dreapta, apoi aceeași cu brațul stîng, cu 4 pași obișnuiți în arc spre stînga, *sou-tenu* la dreapta, cu brațele sus rotunjite (fig. 82) și coborîrea lentă a brațelor lateral cu ușoară ghemuire și aplecarea trunchiului înainte (fig. 83).

De ce nu m-aș legăna,
Dacă trece vremea mea !

Solistul : se întoarce 180° la stînga, cu spatele la colțul IV, și prin alunecarea piciorului stîng înapoi fandează pe piciorul drept înainte, trunchiul extins, cu ducerea brațelor înainte-jos (fig. 84). O dată cu solistul, de voie, executanții își schimbă locurile pe perechi, însă partenera din stînga execută o întoarcere de 180° la stînga, ajungînd spate în spate cu perechea sa, cu brațele sus, balansînd brațele și trunchiul lateral stînga-dreapta. Mișcarea se repetă, schimbînd mereu perechea din aproape în aproape, pînă la schimbarea locurilor de 2—3 ori,

Fig. 82

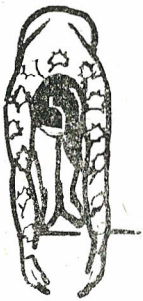


Fig. 83

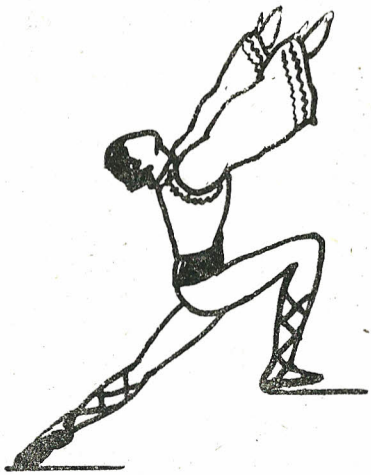
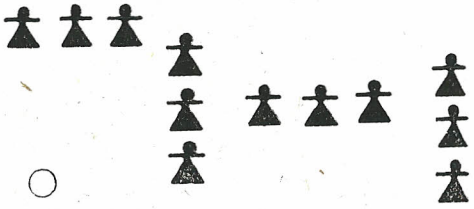


Fig. 84

apoi pe fond muzical se execută aceeași mișcare de revenire, pe același drum, cu aceleași perechi, cu aceleași mișcări pînă revin la locurile inițiale.

Ziua scade, noaptea crește
Și frunzișul mi-l rărește

Solistul: din fandat revenire în stînd cu întoarcere de 90° la dreapta și 4 pași înainte cu ducerea brațului drept din înainte, jos: întoarcere de 180° la stînga, aceleași mișcări cu ducerea brațului stîng înainte-sus.
Grupul: în pas ușor de alergare cu balansarea trunchiului și brațelor sus și jos ajung în formația *b*, aplecarea trunchiului înainte, cu încrucișarea brațelor apucat de umeri, continuarea alergării cu deschiderea brațelor lateral-sus, cu ușoară extensie cu fața la punctul 1.

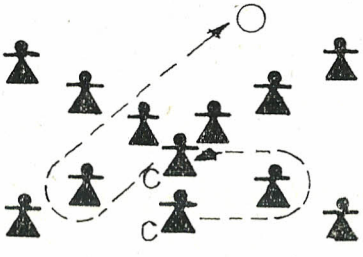


Formația b

Bate vîntul frunza-n dungă,
Cîntăreții mi-i alungă.

Solistul: se așază în stînd pe genunchiul stîng, brațul drept îndoit sprijinit cu cotul pe genunchiul drept, palma în obrazul drept, brațul stîng îndoit cu palma sub cotul drept luînd o poziție de „ascultare".

Grupul: liniile din formația *b* din stînd cu brațele sus, cu fața spre direcția principală, se ghemuiesc ușor cu legănarea trunchiului și brațelor alternativ stînga-dreapta, cu pas ușor adăugat lateral spre direcția legănării brațelor și trunchiului, în același timp, cele 2 șiruri cu întoarcere de 180° la dreapta se deplasează cu 8 pași de galop spre fundul scenei (punctul 5), cu brațele îndoite înainte, ușor depărtate, cu degetele ușor îndoite, ca și cum ar cînta din fluier, apoi cu pas de alergare, cu brațele lateral, cu fața la punctul 1 se deplasează în formația *c*.



Formația c

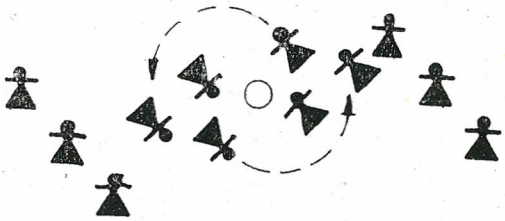
Bate vîntul dintr-o parte,
Iarna-i ici, vara-i departe.

Solistul : își menține poziția anterioară.

Grupul : amplasat ca în formația *c* se deplasează spre dreapta cu 6 pași mici pe vîrfuri, cu semirotarea brațelor spre stînga sus, apoi îndoirea trunchiului la dreapta, cu legănarea brațelor în aceeași direcție ; pe versul 2 ușoară ghemuire, cu brațele încrucișate în față, ca atunci cînd e frig, apoi depărtarea brațelor lateral și alergare lateral stînga, cu ducerea brațului stîng lateral-sus și a celui drept lateral-jos.

Și de ce să nu mă plec,
Dacă păsările trec !

Solistul : ridicare în stînd, cu brațul drept înainte-sus, stîngul înainte-jos și deplasare înainte, cu umărul drept la punctul 1, timp în care *grupul* cu fața la direcția principală trece pe genunchiul stîng, piciorul drept sprijinit pe talpă, cu îndoirea trunchiului înainte, cu brațele lateral-jos sprijinite pe sol, iar solistul pe traseul punctat din formația *c* aleargă de voie și în final execută *chassé* cu piciorul drept, cu săritura pas, cu brațele lateral, apoi grupul se ridică în stînd și cu pași schimbați din săritură, cu brațele oblic-înapoi, se deplasează pe drumul cel mai drept în formația *d*, cu balansarea mică a brațelor lateral, imitînd mișcarea aripilor.



Formația d

Peste vîrf de rămurele
Trec în stoluri rîndunele
Ducînd gîndurile mele
Și norocul meu cu ele.

Solistul: pe primele 2 versuri deplasare în continuare cu 3 pași de alergare și săritură pas, cu brațele lateral, care se repetă de 4 ori pe traseul din formația *d*.
Grupul: din stînd ducerea brațelor sus, cu palmele apropiate, piruetă de 360° la dreapta la *passé* (piciorul stîng îndoit, cu vîrful la genunchi); pe versurile 3 și 4 trecere pe genunchiul stîng, piciorul drept se duce prin arc lateral sprijinit cu vîrful pe sol, cu fața la colțul I, cu rotarea trunchiului de la dreapta spre stînga lent.

Și se duc, pe rînd, pe rînd,
Zarea lumii-ntunecînd
Și se duc ca clipele,
Scuturînd aripele,

Solistul: rămîne în fundul scenei cu spatele la punctul 5, stînd depărtat, cu legănare pe piciorul drept o dată cu ducerea brațului drept prin înainte lateral; aceeași mișcare se repetă la stînga.
Grupul: rămîne în stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept sprijinit lateral pe sol, brațele sus, rotunjite, și în canon se ridică în „val", mai întîi grupul de 3 din colțul I, coborînd brațele lateral și balansîndu-le ușor ca niște „aripi", mișcare care o continuă pe loc prin ridicarea cu învîrtiri cu pași mărunți la dreapta, în continuare, executantele din colțul III, apoi cele 3 dinspre punctul 3 și, în final, cele 3 dinspre punctul 7.

Și mă lasă pustiit,
Veștejit și amorțit
Și cu doru-mi, singurel
De mă-ngînd numai cu el!

Solistul: pe primele 3 versuri, cu mers obișnuit, deplasare spre centrul scenei, cu fața la punctul 1, cu brațele ușor legănate pe lîngă corp și cînd ajunge în

centrul scenei execută mers în cerc spre dreapta, cu brațul drept îndoit la frunte, pas lateral dreapta-stînga, legănarea corpului cu balansarea brațelor în același sens, apoi *soutenu* la dreapta cu ducerea brațelor prin înainte, lateral, cu trecere pe genunchiul stîng, trunchiul îndoit înainte, fruntea pe genunchiul drept, brațele relaxate lîngă corp.

Grupul: execută aceleași mișcări ca și solistul cu deosebire că în poziția finală rămîn în stînd cu brațele sus, trunchiul îndoit la dreapta.

PRIVIND HARTA LUMII

(pentru studenți)

de Radu Boureanu

Efectiv: 26 (9 băieți, 17 fete).

Costume: fetele — rochițe decoltate oval, cu talie lungă, din atlas, cu mînecă lungă strînsă la încheietura pumnului, fustă cloș încrețită, cu buzunare ascunse pe cusătura laterală a fustei, din nailon; 3 de culoare albă, 3 galbene, 3 maro, 1 bleu; băieții — dres (ciorap cu chilot) supraelastic și bluză cu mînecă lungă, bogată, prinsă pe articulația pumnului: 3 albe, 3 galbene, 3 maro.

Fond muzical: fragmente din „Rapsodia coregrafică" de Paul Constantinescu și fragmente din leitmotivul din „Oda Bucuriei" de Beethoven.

Regia de lumini: galben, alb, portocaliu, roșu; la momentele de pace — bleu, alb, lila.

Recuzită: o eșarfă mare din material de parașută, 5/5 m, sau din mătase excelsior albă care să fie ușor manevrată și ridicată în aer. Pe eșarfă este imprimat un porumbel în zbor și este rulată și pusă pe linia de fund a scenei, cu desenul spre interior, care la derularea parașutei să fie orientat spre punctul 1.

Obiective portative: 18 eșarfe mici albe de 0,50 m/0,50 m, care sînt pliate și ținute în buzunarul fustei sau în sîn, 8 eșarfe excelsior albe, lungi de 2,50 m, prinse pe un umăr, ca în fotografia 40.

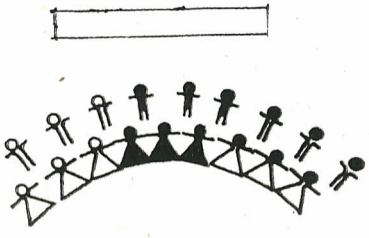
Poziția inițială: 9 fete, în cele 3 culori — alb, maro, galben, cu perechile lor, 9 băieți se află amplasați în

2 semicercuri cu spatele la public (formația *a*), în stînd depărtat, cu capul aplecat înainte, privesc în jos, brațele lîngă corp; cele 8 fete îmbrăcate în bleu, care vor sublinia ideea de pace, se află în culise: 2 soliste în culisa colțului III și 3 în culisa colțului II.

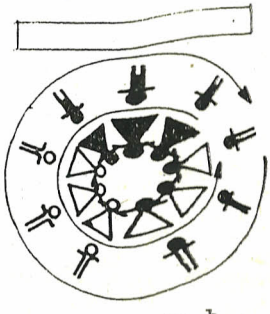
Pe masa mea de lucru, sub cristal,
E o hartă ce cuprinde lumea-întreagă,
În continente bate-albastrul val
Și căi de transatlantice le leagă.

Băieții și fetele: pe primele 2 versuri mers cu ocolire la dreapta, cu ducerea brațului drept în arc de cerc, în plan orizontal, de la stînga, prin înainte, la dreapta; pe versul 3 coborîrea brațului drept, apucat de mîini și cu ducerea brațelor înainte, 3 pași înainte obișnuiți, începînd cu piciorul stîng, desprinderea mîinilor, un *soutenu* la dreapta cu brațele pe lîngă corp; pe versul 4 se iau din nou de mîini cu deosebirea că fetele din față se apleacă înainte, cu spatele rotunjit, cu brațele jos, iar băieții în stînd, cu trunchiul extins, se țin de mîini cu brațele oblic-sus.

Culori de inimi calde strălucesc
În roata tineretului în floare
Negru, alb și galben se-nfrățesc
Buchetul vieții prins în cingătoare.



Formația a

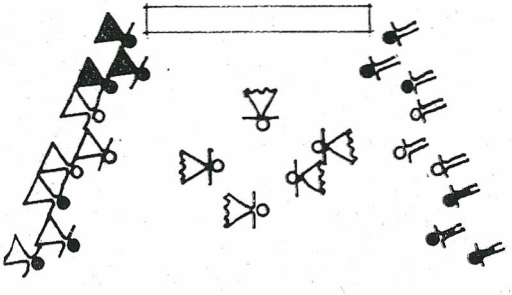


Formația b

Grupul: la primul vers fetele revin cu trunchiul drept și pornesc în alergare pe semicercuri ca în formația *b*, se iau de mîini, cu brațele încrucișate la spate, apropiat, iar băieții în afară se țin de mîini cu brațele întinse lateral; pe versul 2 fetele se întorc 90° la dreapta, băieții la stînga, băieții aleargă pe linia cercului cu trunchiul ușor aplecat înainte, fetele cu trunchiul drept, iar la cuvîntul „în floare" fetele și băieții se opresc cu brațele oblic-sus; pe următoarele 2 versuri merg pe trasee cît mai diferite, fetele separat îmbrăcate în rochițe de diverse culori (alb cu maro, maro cu galben, alb cu galben etc.), băieții separat și perechi fete cu băieți, îmbrățișîndu-se frățește, se opresc față în față, cu mîinile sprijinite pe umeri, iar pe ultimul vers cu brațele înainte-jos ținîndu-se de mîini se învîrtesc lent la dreapta în mers obișnuit.

Pe masa mea de lucru, sub cristal,
E harta lumii împărțită-n două,
Într-una soarbe sînge zeul Baal
În alta se clădește lume nouă.

Grupul: pe primele 2 versuri, fetele stînd cu umărul stîng la centru, ținîndu-se de mîini, brațele sus, alergare pe diagonală spre colțul I, ca în formația *c* (șirul de fete este condus de o executantă îmbrăcată în galben); băieții se deplasează la fel în sens opus, fiind



Formația c

conduși, spre colțul IV, de un băiat îmbrăcat în maro, ținîndu-se de mîini, cu brațele jos. În acest timp, pe deschiderea diagonalelor, intră în alergare cu brațele lateral primele 5 executante care iau poziția ca în fotografia 40, grup pe care-l vom numai „grupul Păcii". Se continuă cu fondul muzical „Oda Bucuriei" primele 4 măsuri piano, apoi ușor în crescendo.

Grupul Păcii. Exercițiul 1: pe pauza dintre versuri fiecare execută în poziția în care se află rotarea brațelor în plan sagital, pe sus, prin înapoi, cu revenire în poziția inițială. Se repetă de 2 ori.

Exercițiul 2: Toate se ridică cu brațul drept sus, stîngul înapoi-jos, executanta din centru și cea din poziție joasă, cît și celelalte 3 executante cu fața la punctul 3, apoi cu ambele mîini la umărul stîng aplecarea trunchiului înainte și ghemuire cu învîrtire de 360° cu pași mici (similar pasului de *bourrée*), timp în care desfac eșarfa care este înnodată la umărul stîng și o balansează cu brațul drept în arc orizontal, peste cap la spate, ca un șal, ca în fotografia 41; alergare în cerc cu brațul drept oblic înainte-sus, cu învîrtire de 720° și tot cu alergare ocolire la dreapta în șir cîte una spre punctul 7, menținînd eșarfa sus-orizontală și întoarcere de 90° la dreapta cu fața la public.

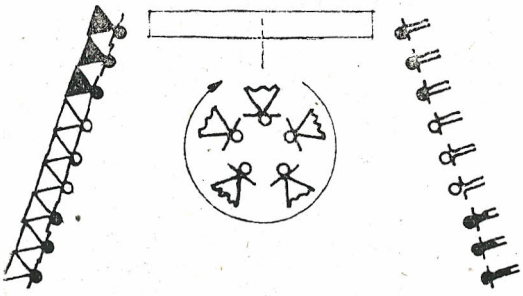
Exercițiul 3. Cele 5 executante efectuează *chassé* cu piciorul drept înainte și 6 pași de alergare înainte spre punctul 1 (linia de la rampă) (foto. 42), apoi execută o întoarcere de 180°; aceeași se repetă spre punctul 5 (linia de fund a scenei), unde, în timp ce își ascund eșarfele (sau le prind din nou pe umăr ca în aranjamentul inițial), intră încă 3 executante din culisa colțului II și în grup, cu spatele la public, ca în fotografia 43, trec în stînd pe piciorul stîng, cu dreptul sprijinit înapoi cu vîrful pe sol, brațele sus, capul mult aplecat înapoi. *Grupul alb, galben, maro:* pe evoluția „grupului Păcii", diagonalele pe exercițiile 1 și 2 se traversează ca în formația c, executanții din mijlocul grupului de 3 se deplasează înainte 3 pași obișnuiți cu apropierea piciorului drept, cu ducerea brațelor oblic-sus, timp în care

ceilalți execută aceiași pași înapoi, cu aplecarea trunchiului înainte, ținîndu-se de mîini cu brațele jos, apoi rolurile și mișcarea se repetă ; paralel cu exercițiul 3 se formează 2 diagonale ca în formația *d* și execută aceleași mișcări ca la exercițiile 1 și 2, simultan cu „grupul Păcii".

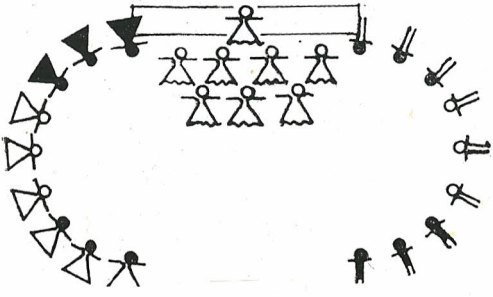
Am zugrăvit pe hartă un simbol,
În visul lumii am muiat penelul ;
Pe fondu-i galben, de la pol la pol
Își fîlfîie lumina porumbelul.

Grupul Păcii : pe primul vers, cu brațele sus, ducerea piciorului drept lateral în stînd depărtat și legănarea brațelor dreapta, stînga, dreapta, o dată cu trecerea greutății cu arcuirea genunchiului de aceeași parte, cu deplasare ușoară formînd două semicercuri ca în formația *e*, apoi cele 8 executante se ghemuiesc în jurul parașutei rulate — 6 executante pe latura orizontală (3 pe linia din față, 3 pe linia din spate) și cîte 1 executantă pe mijlocul celorlalte 2 laturi (amplasamentul pentru priza parașutei se vede în formația *f*, executantele sînt cu fața la centrul parașutei și o apucă de margini) ; pe următoarele 3 versuri întinderea parașutei cu porumbelul imprimat în diagonală ca în fotografia 44, ținută în plan înclinat ; executantele din față stau pe genunchi, cele din mijloc în fandat, iar cele din spate, în stînd cu brațele sus și execută mișcări vibratorii fără a schimba poziția parașutei.

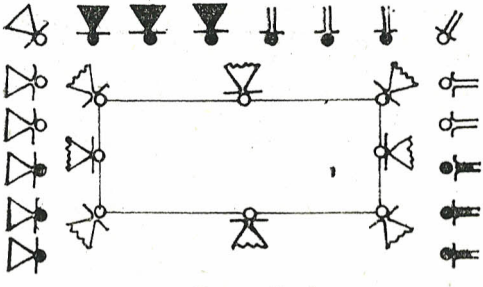
Grupul alb, galben, maro : pe primul vers execută aceeași mișcare cu „grupul Păcii", pe următoarele 3 versuri, cînd executantele din „grupul Păcii" iau eșarfa cu porumbelul să o desfășoare le maschează celelalte prin deplasarea pe diagonală cu 8 pași de alergare, cu brațele sus, ținîndu-se de mîini, pe linia de fund a scenei, pînă cînd acestea se întîlnesc, schimbă sensul și cu 6 pași de alergare pe fiecare vers duc brațele de sus, jos și iar sus, formînd 2 semicercuri cu spatele la



Formația d



Formația e



Formația f

punctele 3 și 7, ca în formația *e*, avînd ca poziție finală stînd pe genunchiul drept, cu brațele înainte-sus.

L-am slobozit din caldul hulubar
Pe aripă cu dorul viu de viață ;
Îl urmăresc deasupra hărții iar
Și țările pe rînd mi-apar în față.

Grupul Păcii : ghemuire în stînd cu fața spre centru, coborînd eșarfa cu porumbelul pe sol ținînd-o de margini, apoi revin încet în stînd, cu ridicarea brațelor prin înainte sus, timp în care eșarfa „prinde aer", bombîndu-se inițial în jos, apoi executantele aleargă spre centru și ușor spre dreapta pînă ce fiecare schimbă locul cu cea din față, eșarfa se umflă în sus, iar mătasea ia forma unei parașute (foto 45), apoi se retrag pe laturile parașutei și se ghemuiesc ca să o întindă pe sol.
Grupul alb, galben, maro : pe primele 2 versuri se ridică de pe genunchi în stînd, se retrag cu mers obișnuit, ușor, pe neobservate, în careu ca în formația *f*, ținîndu-se de mîini, cu brațele lateral ; pe versurile 3—4 duc brațele lateral-sus, cu încrucișarea lor de 2 ori.

Privesc pe hartă : nu e loc pe glob
Și suflet tînăr să nu se avînte
Cel care pînă ieri gemuse rob
Acum, a prins să lupte și să cînte !

Grupul Păcii : repetă identic exercițiul anterior pînă ce executantele revin pe locurile inițiale în ghemuit.
Grupul alb, galben, maro : pe primul vers coborîrea brațele și din mers fiecare execută un cerc mic cu ocolire spre dreapta 360°, cu ducerea brațului drept în plan orizontal de la stînga, prin înainte, lateral ; pe al doilea vers fandare înainte pe piciorul drept, cu ducerea brațelor cu ușoară arcuire prin înainte sus, o dată cu aplecarea și redresarea energică a capului ; la al treilea vers retragerea piciorului drept înapoi, cu trecere în stînd pe genunchiul drept o dată cu îndoirea trunchiului înainte, cu brațele înainte, încrucișate în dreptul încheieturii pumnului ; pe versul al patrulea apropierea picio-

rului stîng cu ridicare în stînd, cu ducerea energică a brațelor lateral-sus și încă o arcuire de brațe accentuată în sus la cuvintele „și să cînte".

E-același cînt de luptă brazilian,
Din Argentina, Cuba sau din Chile
Pe care-l cîntă orice meridian
Glasul de pace al acestor zile.

Grupul Păcii: pe primele 2 versuri repetă aceeași mișcare de umflare a parașutei, dar executantele nu-și mai schimbă locurile, revin la locul inițial în ghemuit; pe următorul vers repetă exercițiul din fotografia 43 cu înclinarea în plan oblic a parașutei, iar pe finalul „Odei Bucuriei" cele 2 soliste, pe linia rampei, execută 2 traversări cu *chassé* cu piciorul drept, cu săritură pas și săritură cu extensie, cu balansarea eșarfei sus, apoi sărituri în *arabesque* la dreapta, stînga, care se repetă cu balansarea eșarfei în același sens și prin *soutenu* la dreapta trec în stînd pe genunchi, cu eșarfa diagonal, cu brațul din interior sus, din afară jos.

Grupul alb, galben, maro: pe primul vers coborîrea brațelor ținîndu-se de mîini înainte, în stînd pe genunchiul drept; la cuvintele „Din Argentina" se ridică în stînd în canon, ținîndu-se de mîini, cu brațele sus, mai întîi executanții din linia dinspre punctul 3; la cuvîntul „Cuba" se ridică în aceeași poziție cei de pe linia de fund, dinspre punctul 5, iar la „sau din Chile" ultima linie dinspre punctul 7; la versul al treilea se desprind de mîini și efectuează mers obișnuit cu ocolire la dreapta și cînd sînt cu spatele spre public scot eșarfa mică de 0,50 m din mătase excelsior (care era ascunsă în buzunar sau în sîn) și o balansează liber deasupra capului cînd se întorc cu fața la punctul 1; la ultimul vers din stînd continuă balansarea eșarfei deasupra capului la stînga și la dreapta.

Paralel grupul „Păcii" execută mișcarea vibratorie a parașutei în plan oblic, poziție identică celei inițiale.

Ultimele execută continuu mișcarea pînă la închiderea cortinei.

ORA FERICITĂ

(pentru studenți)

de **Nichita Stănescu**

Efectiv : 7 (6 studente și 1 student).

Costum : tutu de balerină scurt din tul sau tifon bine apretat, toate de aceeași culoare (albă sau orice altă culoare pastel) sau de culori diferite. Menționăm că fusta se pune pe un cerc din sîrmă, iar volanele sînt mici de 3 cm, suprapuse atît dedesubt, cît și deasupra fustei, corsajul de aceeași culoare cu fusta, dar din atlas, cu talie lungă, cu unghi în față.

Solistul : cămașă albă deschisă la gît, cu guler, pantalon alb, și va reprezenta „gîndirea poetului".

Fond muzical : Dansuri simfonice românești de Constantin Bobescu.

Primele 2 versuri se recită pe lumină pe fundal și întuneric pe prima jumătate a scenei, astfel ca mișcarea să reiasă din umbrele proiectate pe fundal.

Observații : la această euritmie sînt obligatorii cunoștințele de balet clasic, chiar pe poante. În cazul în care nu se poate respecta indicația pentru tot grupul, solista trebuie să poată executa elementele tehnice specifice dansului pe poante.

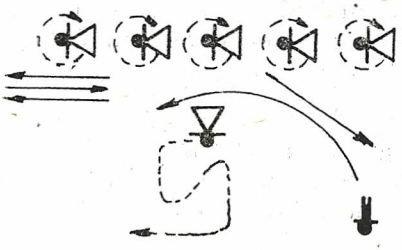
Bate-n cărămizi lumina
Cu ființe dulci în ea
Se-arată-o balerină
Și-ncă una se arată...

Băiatul : se află în colțul IV, cu fața la colțul II, stînd pe genunchi, cu mîinile pe coapse (fig. 85, formația *a*). Pe primele 2 versuri pas înainte cu piciorul drept, ridicare în stînd cu trecerea greutății pe acesta, piciorul stîng înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, o dată cu ducerea brațelor în arc frontal de jos, în sus și înapoi în *arabesque* (fig. 86).

Grupul : la următoarele 2 versuri intră o balerină dinspre punctul 3, cu fața la public, în poziția a V-a, cu

Fig. 85

Fig. 86



Formația a

pas de *bourrée* lateral spre stînga, pînă în mijlocul scenei, cu rotarea brațului stîng în plan frontal, brațul drept lateral; cînd aceasta a ajuns în mijlocul scenei, din punctul 7 (pe linia de fund a scenei), cu același pas de *bourrée*, dar lateral spre dreapta, cu *port de bras* cu brațul drept, intră cele 5 balerine din punctul 7 (formația a, fig. 87).

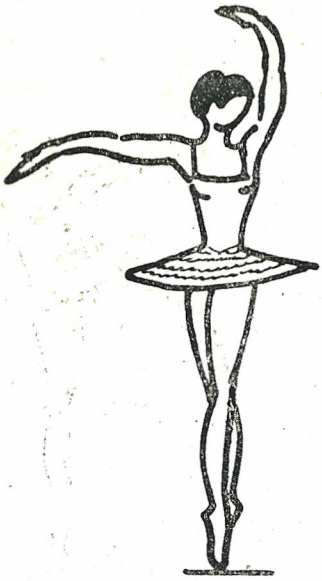


Fig. 87

Fig. 88

Oh, e-o lume în lumina
nesperat de-adevărată,
și-i un dans, cînd la amurguri
bate-n cărămizi o rază
cu ființe dulci în ea.

Solista: în linie șerpuită, ca în formația *a*, aleargă cu *porte de bras* liber, dar la fiecare curbă execută : la prima *soutenu* la dreapta (piruetă cu învăluire dar pe poante) (fig. 88), la a doua curbă piruetă la dreapta în *arabesque* 1 piciorul stîng sus (fig. 89), la a treia curbă piruetă *tir-bouchon* la dreapta (fig. 90), iar la a patra curbă piruetă *à la seconde* la stînga terminată cu *arabesque* 2 cu *plié* și, în final, din poziția a IV-a, cu fața la colțul 1 piruetă de 720° la dreapta *en dehors.*

Grupul: fiecare balerină execută un cerc individual cu ocolire la dreapta, cu pas de *bourrée,* apoi se deplasează

Fig. 89

Fig. 90

în alergare conform săgeților din formația *a*, cu brațele lateral, iar grupul intră să execute ultimele 2 piruete identice cu cele ale solistei.

Solistul : deplasare cu ușoară alergare, cu brațele lateral (poziția a IV-a) în arc de cerc la stînga spre punctul 3 și la fiecare 6 pași execută un *soutenu* cu brațele sus, coroană (poziția a II-a) privind alternativ spre solistă și spre grupul de executante.

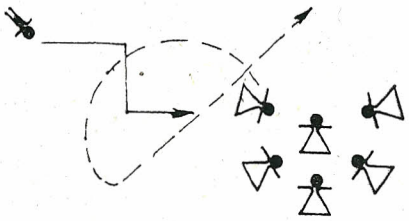
Parcă am căzut din ore
Și-a rămas din mine doar
o mirare visătoare.
Se-nfiripă și-mi apare
că meandrele-s sonore
ale umbrei, pe calcar

Solista : 4 *chaîne*-uri la stînga, timp în care grupul se deplasează pe diagonală spre punctul 8 (colțul IV) cu

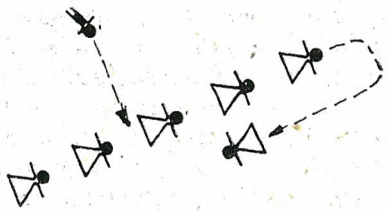
chassé și săritură pas *(grand jeté)* și cu alergare liberă cu *port de bras* în pozițiile de brațe a II-a și a VII-a (prin înaintare lateral); grupul se deplasează cu pas de alergare cu același *port de bras* în semicerc, cu fața la centru, cu solista în centrul formației, cu fața la direcția principală pe poante, în poziția a V-a, cu brațele în poziția a III-a (coroană sus), restul executantelor prin *rond de jambe* cu piciorul drept, trecere pe genunchiul drept, cu aplecarea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor înapoi-sus, apoi ridicare în stînd pe vîrf pe piciorul stîng și cu apropierea piciorului drept și întoarcere de 90° la stînga cu umărul drept la centrul semicercului.

Și deodată, o răcoare
mă-nconjoară, se subție
dinspre lună curgătoare
cum era-n copilărie :
luna are nas și gură
și sprîncene și bărbie.

Solistul : deplasare în alergare în zigzag (formația *b*) pînă în centrul scenei și cu pași mici pe vîrfuri, cu genunchii ușor îndoiți, trunchiul aplecat înainte, brațele înainte cu palmele în flexie dorsală învîrtire de 720° la dreapta.
Grupul : pe linia semicercului cu pași de *bourrée* mici (pe vîrf), cu trunchiul îndoit lateral la stînga, brațele oblic înapoi, în formație de șir ocolesc solista, apoi se deplasează pe diagonală spre colțul III (formația *c*), executînd la 3 pași, începînd cu piciorul stîng, *arabesque* 1, apoi cu piciorul drept, alternativ, de 2 ori, urmată de alergare cu



Formația b



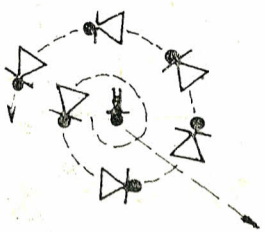
Formația c

brațele lateral, iar pe diagonală se repetă aceleași *arabesque*-uri executate însă din săritură.

Solista : execută cu pas schimbat lateral dreapta *arabesque* 2 din săritură pe piciorul drept, iar pe alergarea grupului în jurul ei solista execută preparație și *fouetté attitude* (balans lateral dreapta cu piciorul drept, cu *relevé*, cu același picior balans lateral stînga cu încrucișare peste piciorul stîng, cu *relevé* și întoarcere de 180° la stînga în *attitude* prin *fouetté croisé* (piciorul drept înapoi ușor îndoit, brațul drept sus, stîngul lateral).

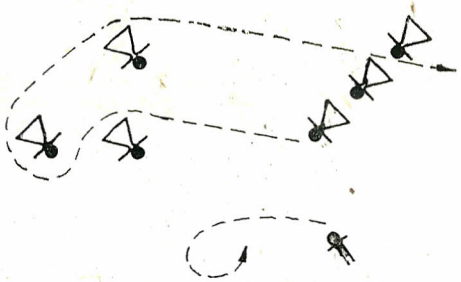
Solistul : cu 2 *chaîne*-uri simple se amplasează în centrul scenei unde execută 3 *tour en l'air* la dreapta, alternate cu un *soutenu* la stînga, cu brațele sus, coroană (poziția a III-a de brațe).

Grupul și solista : în formație de șir cu ocolire la dreapta, după solistă, se deplasează în formație de melc (formația *d*), cu *chassé* cu dreptul și săritură în *arabesque* 2 pe piciorul drept, de 4 ori alternativ, apoi alergare în continuare, ocolind solistul ; în final, cu umărul stîng la centrul formației, trecere în stînd pe genunchiul stîng așezat pe călcîie, cu trunchiul îndoit înainte, brațele înainte încrucișate, palmele spre sol.



Formația d

Formația e

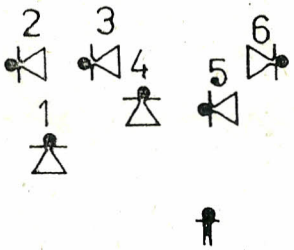


Nici n-ar sta ca mai-nainte
neschimbat, ursuz de piatră.
Ci mi-l simt cum se-alungește
după-orașul care crește
înfigîndu-și creasta-n lună.

Grupul și solista: revenirea trunchiului cu ducerea brațelor prin pozițiile a III-a și a VII-a (pe sus-lateral) și ridicare în stînd cu păsire pe piciorul drept; pe linia formației de melc execută 3 pași cu fandare prin alunecare, apoi *chassé* cu piciorul drept, cu brațele sus și *chambré* pe piciorul stîng cu dezechilibrare și cu alergare pe drumul cel mai drept trecere în formația *e*, 3 balerine se deplasează în colțul II, următoarele 3 în colțul III, ca în formația *e*.

Solistul: stînd depărtat, cu fața la punctul 1, rotarea trunchiului spre dreapta și trecere pe genunchiul drept așezat pe călcîi, cu coatele sprijinite pe genunchiul stîng, palmele sprijină bărbia, apoi ridicare și alergare în arc cu ocolire la stînga, ca în traseul indicat în formația *e*, cu *port de bras*, cu rotarea brațului drept în plan sagital și oprirea lui pe verticală sus, brațul stîng înapoi-jos și cu fața la punctul 1, în stînd depărtat, cu ducerea energică și a brațului stîng sus.

Cînd petrecerea răsună
a ființelor ciudate
din lumina care bate
galeșă, în cărămizi.



Formația f

Grupul: legănarea ritmică a brațelor sus, stînga-dreapta, și alergare în viteză în vîrtej, cu umărul drept la centru, brațele lateral, cu oprire ca în formația *f*; în final se opresc într-o poză, cu trecere în stînd pe genunchiul drept, executantele 2, 3 *rond de jambe* cu piciorul stîng și trecere în culcat costal dreapta, brațul drept întins sub cap, brațul stîng lîngă corp, piciorul stîng înapoi ridicat și întins, dreptul îndoit; executantele 5, 6 stînd în fandat pe piciorul drept, brațul drept înainte-sus, stîngul înapoi-jos, capul sprijinindu-se pe brațul drept; executanta 4 stînd pe piciorul drept (ușor îndoit), stîngul încrucișat înapoi întins, trunchiul îndoit la dreapta, brațul drept lîngă corp, stîngul sus rotunjit.

Solista: aleargă cu grupul în același vîrtej și spre sfîrșitul versului penultim se detașează de grup, ca în formația *f*, executanta cu nr. 1 face o piruetă dublă, triplă sau combinată la dreapta: pirueta cerului și piruetă *en dedans*, cu brațele sus, coroană și în final poză: *arabesque* 4 (pe piciorul drept, stîngul ridicat înapoi, brațul drept înainte, stîngul înapoi, trunchiul îndoit mult înainte), pînă la *penché* în sfoară dacă balerina are mobilitate maximă.

Solistul: întoarcere de 180° la dreapta cu spatele la punctul 1 în stînd depărtat, cu piciorul drept lateral, legănare de 2 ori de pe piciorul drept pe stîngul, mișcări de cap de întoarcere dreapta-stînga, genunchiul îndoit, piciorul stîng îndoit sprijinit înainte pe talpă, cu privirea urmărind grupul.

CE-ȚI DORESC EU ȚIE, DULCE ROMÂNIE?

(pentru muncitori)

de **Mihai Eminescu**

Efectiv : 25 (12 tinere, 13 tineri), din care 1 este stegarul care apare spre final.

Costume: românești stilizate sau chiar autentice din diverse regiuni în cazul în care nu sînt posibilități pentru confecționarea celor stilizate.

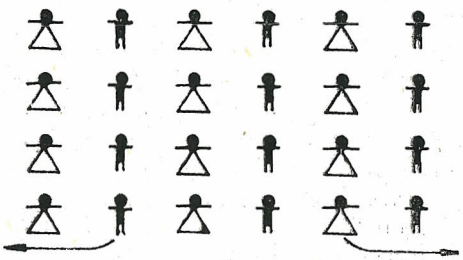
Fond muzical: fragmente din „Rapsodia I" de George Enescu, partea lentă în primele două formații și partea de allegro — ciocîrlia, începînd de la formația c, pînă la sfîrșit sau potpuriu românesc cu horă, doină, ciocîrlie.

Obiecte portative: 12 eșarfe tricolor (lungă de 150 cm și lată de 90 cm), pe care fiecare băiat o ține la început împăturită și ascunsă în buzunar și 12 eșarfe albe de nailon sau mătase excelsior de aceeași lungime pentru fete, pe care fiecare o ține la începutul euritmiei ascunsă în bluză (în sîn), 1 steag tricolor, care apare în finalul poeziei, de dimensiuni normale, însă cu coada din lemn de brad, pentru a putea fi ușor purtat.

Regia de lumini: lumini roșii alternate cu galbene, albastre și la momentul de pace lumină bleu și albă.

Proiecții: peisaje din țară, secvențe din trecutul de luptă a poporului (pînă în 1877).

Poziția inițială: tot efectivul din formația *a* se află în stînd pe genunchiul drept, trunchiul ușor aplecat înainte, brațele încrucișate la nivelul antebrațelor, sprijinite pe genunchiul stîng.



Formația a

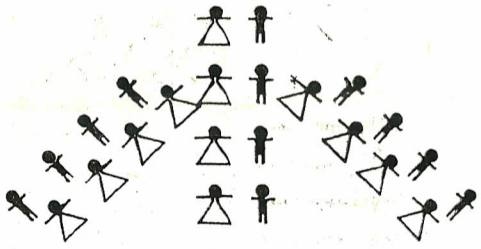
Ce-ți doresc eu ție, dulce Românie
Țara mea de glorii, țara mea de dor ?
Brațele nervoase, arma de tărie,
La trecutu-ți mare, mare viitor !

Grupul : pe primul vers ridicare în stînd pe piciorul stîng, dreptul înapoi cu vîrful sprijinit pe sol, o dată cu rotarea frontală a brațelor cu încrucișare pe jos, lateral, sus, cu arcuire de brațe sacadată în final ; pe versul al doilea 3 pași înainte spre punctul 1, începînd cu piciorul drept, cu oprire în poziția de la primul vers, dar pe piciorul drept concomitent cu încrucișarea și depărtarea brațelor lateral-sus, apoi coborîrea lor îndoite la piept, cu mîinile suprapuse urmată de întinderea brațelor sus cu pumnii strînși, capul mult aplecat înapoi ; pe versul 3, coborîrea brațelor energic îndoite la piept, apoi coborîrea lor pe lîngă corp cu pumnii strînși o dată cu ducerea unui picior lateral în stînd depărtat, ducerea brațului stîng îndoit în față la nivelul umerilor, cu brațul drept întins sus, ca și cum ar ține arma ; pe versul 4 coborîrea brațelor, cu întoarcere la 180° la stînga, cu pas fandat înainte, cu ducerea brațelor oblic-înainte, întoarcere de 180° la dreapta cu fața la punctul 5, cu trecerea greutății pe piciorul drept, băieții sprijină piciorul stîng cu vîrful înainte pe sol, iar fetele îl ridică înapoi în *arabesque*, o dată cu ducerea brațului drept înainte-sus, stîngul lateral.

Fiarbă vinu-n cupe, spumege pocalul,
Dacă fiii-ți mîndri aste le nutresc :
Căci rămîne stînca, deși moare valul,
Dulce Românie, asta ți-o doresc.

Grupul : pe primele 2 versuri șirurile 1, 2 și 5, 6 se întorc cu fața la colțurile II și III, deschizînd cele 2 diagonale cu ușoară alergare, ca în formația *b*, iar băieții trec în spatele fetelor simetric ca amplasament în diagonale. În timpul alergării brațele se duc sacadat lateral-sus de 4 ori și pe versul *2* se întorc coborînd brațele cu mîinile pe șolduri, cu trecere în stînd pe genunchiul drept, stîngul îndoit, cu fața spre centrul formației, șirurile 3, 4 (centrale) exe-

Formația b

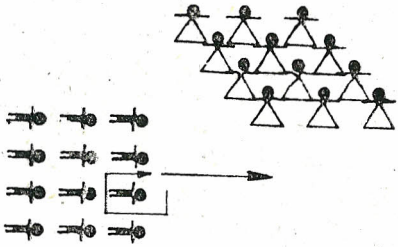


cută aceleași mișcări pe loc ; la versul 3 băieții se ridică din ghemuit în stînd depărtat, cu ducerea brațelor lateral, cu mișcare accentuată de întindere a coatelor, apoi se ridică și fetele ușor din ghemuit, cu arcuiri de brațe lateral și revin în stînd pe genunchiul drept, cu fruntea pe genunchiul stîng, cu o mișcare de relaxare a întregului corp, brațele atîrnă relaxate, ca „fără vlagă", pe lîngă corp ; pe versul 4 fetele se ridică în stînd cu pas cu piciorul drept, cu întoarcere spre colțul I, piciorul stîng înapoi sprijinit cu vîrful pe sol, o dată cu rotarea brațului drept în plan frontal oblic-înainte aceeași mișcare la stînga spre colțul IV, trecînd greutatea pe piciorul stîng, cu arcuire din genunchi *(temps lié)* ; aceleași mișcări le execută și băieții, însă din stînd depărtat, deplasînd doar centrul de greutate și rotînd alternativ brațul drept frontal și apoi stîngul pînă în lateral.

Vis de răzbunare negru ca mormîntul
Spada ta de sînge dușman fumegînd,
Și deasupra idrei fluture ca vîntul
Visul tău de glorii falnic triumfînd.

Grupul : pe primele 2 versuri cu o mișcare de grup asimetrică, dezordonată, de agitație, cu gesturi de amenințare, cu pumnii strînși, băieții se strîng cîte 4, pe 3 șiruri, cu fața la punctul 7 ; în formația c pe versurile 3—4 mers cu pas de paradă, ocolire la dreapta în formă de pătrat, începînd cu dreptul, executînd cîte 2 pași pe fiecare latură, pînă ajung în final cu fața la punctul 7, unde erau inițial. În acest timp, fetele execută aceleași mișcări, pe

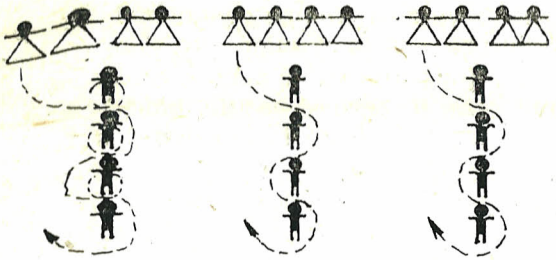
Formația c



primul vers, iar pe versul 2 formează un grup amorf, în poziții diferite : pe genunchi, ghemuit, stînd cu genunchii ușor îndoiți și stînd pe vîrfuri, toate cu trunchiul aplecat înainte, cu brațele în prelungirea trunchiului sprijinite pe spatele celei din față (foto 46) ; pe versurile 3, 4 fetele trec și ele în formație de cîte 3, pe 4 șiruri, ca în formația *c*, cu mers obișnuit, brațele sus, legănîndu-le alternativ stînga-dreapta.

Spună lumii large steaguri tricolore
Spună ce-i poporul mare, românesc,
Cînd s-aprinde sacru candida-i vîltoare.
Dulce Românie, asta ți-o doresc.

Băieții : pe primul vers, cu umărul drept la direcția principală, trec pe genunchiul stîng și scot eșarfa tricolor din buzunarul stîng, pe care o țin de un colț al laturii lungi, cu mîna stîngă întinsă sus și de celălalt colț cu mîna dreaptă în față, la nivelul șoldului stîng, sub forma unui steag și la rostirea cuvintelor „steaguri tricolore" ridicare în stînd cu menținerea poziției eșarfei tricolore ; pe versul 2 execută 4 pași de alergare ca în formația *c* și cu întoarcere de 90° la dreapta se opresc cu fața la direcția principală, balansînd eșarfa cu 2 fluturări mici deasupra capului ; pe versul 3 linia centrală rămîne în mijlocul scenei, iar cu întoarcere de 90° la dreapta linia 1 se deplasează înainte spre punctul 3, iar linia 3 fără întoarcere își continuă drumul înainte spre punctul 7 cu mișcarea anterioară, ca în formația *d* ; pe versul 4 toți băieții, cu fața la direcția principală, execută balansări cu eșarfa

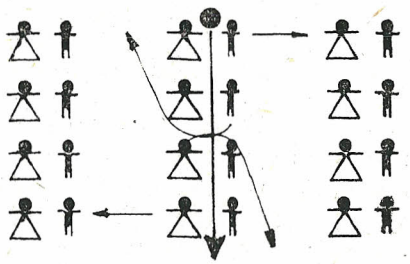


Formația d

sus, cu fandare înainte pe piciorul drept și revenire în stînd cu coborîrea eșarfei, mișcare care se repetă alternativ. Paralel, fetele pe primele 2 versuri ținîndu-se de mîini cu brațele sus execută 6 pași obișnuiți spre dreapta, apoi spre stînga ; în continuare pe versurile 3, 4, pe drumul cel mai scurt, cîte 4 în linie se deplasează cu 8 pași de alergare, o linie de 4 în dreapta spre punctul 3, ținîndu-se de mîini, în spatele primului șir de băieți (și celelalte linii de fete trec în spatele șirurilor de băieți) ca în formația *d*.

Pentru strofa următoare se întorc 90° la stînga și trecere în stînd pe genunchiul stîng, cu îndoirea trunchiului înainte pentru a masca scoaterea eșarfei din sîn, pe care o aranjează în față-jos pentru a o prinde de latura lungă.

Îngerul iubirii, îngerul de pace,
Pe altarul Vestei tainic surîzînd,
Ca pe Marte-n glorii să orbească-l face,
Cînd cu lampa-i zboară lumea luminînd,



Formația e

Băieții : pe primele 3 versuri trec pe genunchiul drept și pe fiecare vers flutură eșarfa tricolor sus și o coboară la sfîrșitul versului (mișcarea se repetă și pe versurile 2 și 3) ; pe ultimul vers, în aceeași poziție, băieții îndoaie trunchiul înainte și ascund eșarfa în buzunarul stîng.

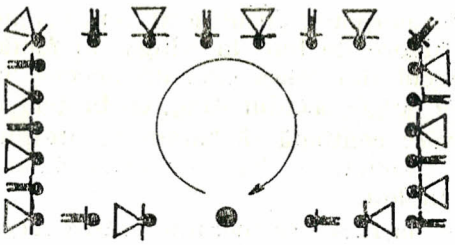
Fetele : pe toată strofa, cu eșarfa ținută sus orizontal, cu pas ușor de alergare executanta din flancul drept ca în traseul sinuos punctat din formația *d* ocolește alternativ prin dreapta și stînga cîte un băiat, apoi în șir cîte 1 aleargă spre punctul 5, fiecare fată oprindu-se la un băiat, iar în final printr-o învîrtire de 360° la dreapta se oprește în stînd pe piciorul stîng, dreptul pe vîrf sprijinit înapoi pe sol, cu spatele la public și ascunde eșarfa în sîn.

El pe sînu-ți vergin încă să coboare,
Guste fericirea raiului ceresc,
Tu îl strînge-n brațe, tu îl fă altare,
Dulce Românie, asta ți-o doresc.

Perechile : pe primele 2 versuri, întoarcere de 90° la dreapta și la stînga pentru a veni față în față, apucat de mîna dreaptă, cealaltă mînă pe șold, fata execută o învîrtire de 360° la dreapta cu mers obișnuit pe sub mîna băiatului ; pe următoarele 2 versuri se apropie, iar băiatul prinde fata de mijloc și fata cu mîinile la ceafă execută în continuare încă o învîrtire de 360° la dreapta prin învăluire.

Ce-ți doresc eu ție, dulce Românie,
Tînără mireasă, mamă cu amor.
Fiii tăi trăiască numai în frăție
Ca a nopții stele, ca a zilei zori.

Stegarul : pe primele 2 versuri, din fundul scenei, prin centrul, se deplasează cu pas de alergare stegarul pînă la rampă, la punctul 1, ținînd steagul cu brațul drept oblic-înainte, stîngul jos-înainte ; în acest timp perechile din mijloc cu întoarcere de 180° la stînga, cu spatele la



Formația f

centrul scenei, se retrag tot pe perechi în dreptunghi, cu pas de alergare, ținîndu-se de mînă ca în formația *f*, iar restul perechilor se distanțează pe celelalte laturi; pe versurile 3, 4 stegarul aleargă în cerc, cu umărul drept spre centru și în acest timp fetele și băieții care formează dreptunghiul și se țin de mîini fandează lateral, alternativ dreapta-stînga, repetînd încă o dată mișcarea de fandare.

Viață în vecie, glorii, bucurie,
Arme cu tărie, suflet românesc,
Vis de vitejie, fală și mîndrie
Dulce Românie, asta ți-o doresc!

Stegarul: pe durata acestei strofe balansează steagul dreapta-stînga în 8 orizontal.
Grupul: pe primele 2 versuri se deplasează spre centrul scenei prinzîndu-se cu mîinile de umeri ca la sîrbă, în 2 cercuri, ca în formația *g*, cu steagul în centrul formației; pe versul 3 executanții din cercuri cu brațele sus, ținîndu-se de mîini, se deplasează în sensuri inverse, cu 8

Formația g

pași de alergare ; pe ultimul vers cercul din interior face o întoarcere de 180° la stînga, în fandat cu brațele sus, iar cercul din afară execută aceeași întoarcere, dar cu trecere pe genunchiul stîng, cu brațele sus.

Stegarul: continuă să balanseze steagul în plan frontal, iar în sunetele ciocîrliei de mare dinamism se încheie și acest tablou.

Poziția finală se menține cîteva secunde, după care se trage cortina.

BIBLIOGRAFIE

ALPATOV MIHAIL *Istoria artei.* București, Editura Meridiane, 1965.

ARGHEZI TUDOR *Versuri* (vol. III). București, Editura Cartea Românească, 1980.

BĂNUȚĂ ION *Versuri.* București, Editura Tineretului, 1963.

BERTOLT BRECHT *Scrieri despre teatru.* București, Întreprinderea Poligrafică 13 Decembrie, 1918.

BUGHICI DUMITRU *Dicționar de forme și genuri muzicale.* București, Editura muzicală, 1978.

BOURGAT MARCELLE *Technique de la danse.* Presses universitaires de France, 1946.

BĂNCIULESCU VICTOR și CORNEȘAN TIBERIU *Sportul în aforisme.* București, Editura Sport-Turism, 1976.

CARIANOPOL VIRGIL *Viorile vîrstei.* București, Editura Albatros, 1978.

CORBEA DUMITRU *Cele mai frumoase poezii (colecție).* București, Editura Tineretului, 1961.

COVALIU BRĂDUȚ *Pe țărmurile artei.* București, Editura Meridiane, 1977.

DEONNA W. *Les lois et les rythmes dans l'art.* Paris, Editeur Ernest Flammarion, 1914.

DEȘLIU DAN. *Cele mai frumoase poezii.* București, Editura Tineretului, 1962.

DELEANU HORIA *Regizorul și teatrul.* București, Editura Meridiane, 1968.

EMINESCU MIHAI *Poezii.* București, Editura Tineretului, 1966.

GRENIER JEAN *Arta și problemele ei.* București, Editura Meridiane, 1974.

GHIȚESCU GHEORGHE *Permanențele artei.* București, Editura Meridiane, 1976.

ION ALEXANDRU *Iunie, 1964—1973.* București, Editura Eminescu, 1975.

ION BRAD *Poeme.* București, Editura Albatros, 1970.

KIRIȚESCU CONSTANTIN *Palestrica.* București, Editura U.C.F.S., 1964.

KAGAN MOISEI SAMOILOVICI *Morfologia artei.* Biblioteca de artă „Artă și gîndire". București, Editura Meridiane, 1979.

LABIȘ NICOLAE *Versuri.* București, Editura Tineretului, 1964.

SORESCU MARIN *Norii.* Craiova, Editura Scrisul Românesc, 1975.

STĂNESCU NICHITA *Starea poeziei.* București, Colecția „Biblioteca pentru toți", Editura Minerva, 1975.

NOVERRE JEAN GEORGES *Scrisori despre dans și balete.* București, Editura Muzicală, Uniunea compozitorilor din R.S.R., 1967.

MIOMANDRE FRANCISC *Danse.* Paris, Ernest Flammarion — Copyright, 1935.

PAPU EDGAR *Arta și umanul.* București, Editura Meridiane, 1974.

PICTET ADOLPHE *Du beau dans la nature, l'art et la poésie.* Paris, Etudes Esthétiques, 1875. Typ. de Ch. Meyrucis, 13, rue Cujas.

PILAT ION *Cele mai frumoase poezii* (Colecția). *Versuri.* București, Editura Albatros, 1981.

PORUMBACU VERONICA *Poezii.* București, Editura Tineretului, 1962.

RUSU LIVIU *Estetica poeziei lirice.* București, Editura pentru literatură, 1969.

STRAVINSKI IGOR *Poetica muzicală.* București, Editura muzicală, 1967.

STOENESCU GINETA *„Îndrumar metodic". Gimnastică de întreținere pentru femei.* București, Editura Sport-Turism, 1983.

STOENESCU GINETA *Programe de gimnastică ritmică modernă și de dans.* București, Editura Sport-Turism, 1975.

STOENESCU GINETA *Gimnastica ritmică modernă.* București, Editura Sport-Turism, 1978.

STOENESCU GINETA *Culturismul pentru femei.* București, Editura Sport-Turism, 1982.

SCHÖFFER NICOLAS *Curente și sinteze. Noul spirit artistic.* București, Editura Meridiane, 1973.

TATARKIEWICZ WLADYSLAW *Istoria esteticii.* Vol. I, II, III, IV, București, Editura Meridiane, 1978.

TOPÎRCEANU GEORGE *Balade vesele și triste.* București, Editura Ion Creangă, Combinatul Poligrafic Casa Scînteii, 1973.

TUDOR GEORGE *Parfumul timpului.* București, Editura Albatros, 1975.

TĂUTU NICOLAE *Iubirea mea, pămîntul românesc.* București, Editura Militară, 1979.

TUDOR VIANU *Arta actorului. Vremea.* Inst. de Arte Grafice, 1932.

VATAȘIANU VIRGIL *Curente și sinteze. Metodica cercetării în istoria artei — Considerații.* București, Editura Meridiane, 1974.

VIERU, GRIGORE *Colecția „Cele mai frumoase poezii". Izvorul și clipa.* București, Editura Albatros, 1981.

VULPESCU MIHAIL *Gestul liric.* București, Tipografia „Rotativa", S.A.R., str. Cîmpineanu 47, 1947.

* * * *Istoria baletului.* București, Editura Muzicală, 1967.

* * * *Dicționar de psihologie socială.* București, Editura Științifică și enciclopedică, 1981.

* * * *Întîlniri cu poezia* (Culegeri). București, Editura Tineretului, 1967.

* * * *Poezii patriotice* (Culegeri). București, Editura didactică și pedagogică, 1976.

CUPRINS

Cuvînt înainte 5

Generalităţi privind pregătirea grupului de euritmie . . . 7

Pregătirea fizică generală 9

Programe de culturism 11

Programul nr. 1 11
Programul nr. 2 13
Programul nr. 3 15
Programul nr. 4 17
Programul nr. 5 19
Programul nr. 6 21

Pregătirea tehnică de bază 24

Gimnastica ritmică 24
Balet clasic 30

Exerciţii elementare de balet clasic pentru preşcolari, grupa mică (3—4 ani) 42

Lecţia nr. 1 42
Lecţia nr. 2 43
Lecţia nr. 3 43
Lecţia nr. 4 44
Lecţia nr. 5 45
Lecţia nr. 6 46
Lecţia nr. 7 47
Lecţia nr. 8 48
Lecţia nr. 9 50
Lecţia nr. 10 51

Lecție de dans clasic și elemente de gimnastică ritmică sportivă la bara de perete 52
Complexitatea problemelor de regie pentru realizarea euritmiei. 64
EURITMII 71
Somnoroase păsărele 71
Modele pentru joaca de-a vorbele 76
Un duel 86
Statui de nea 96
Noapte de vară 100
Născocitorul 109
Pregătiri de defilare 121
O școlăriță în pădure 127
Patria 141
Cîntec 147
Revedere 152
Pămîntul 166
Cîntec de dragoste 174
Geneza 180
Fragment din poezia „Mă rog" 189
Prezența 196
Ștergar românesc 203
Nașul vorbelor 208
Contracții 220
Foaie verde 226
Lampa lui Diogene 233
Terra Daciae 241
La Doftana 246
Ea, revoluția... 250
Contraste 256
Țării mele 266
Ce te legeni 276
Privind harta lumii 283
Ora fericită 291
Ce-ți doresc eu ție, dulce Românie 299
Bibliografie 307

Redactor : EMILIA IVAN
Tehnoredactor : ECATERINA ALBICI
Bun de tipar : 19 octombrie 1985
Coli de tipar : 19,5 + 16 pag. planșe

Tiparul executat sub comanda nr. 66 la I. P. „Filaret" str. Fabrica de chibrituri nr. 9—11, București
Republica Socialistă România

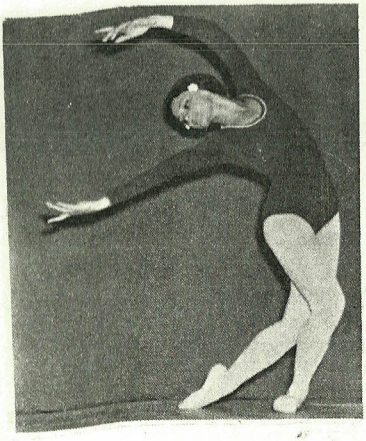


Foto 1

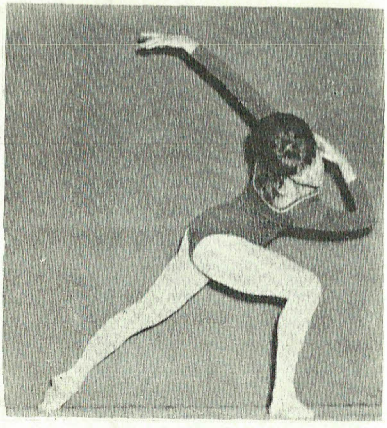


Foto 2

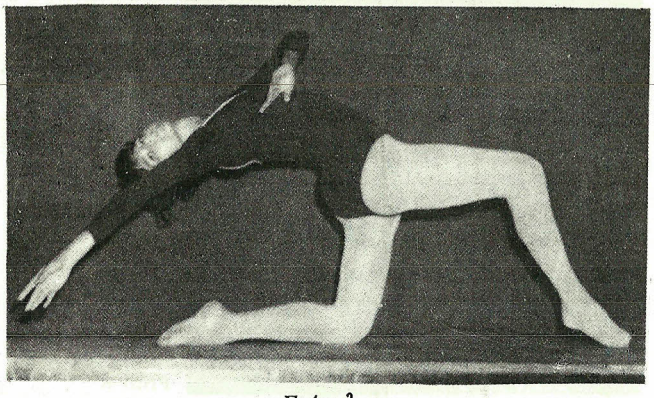


Foto 3

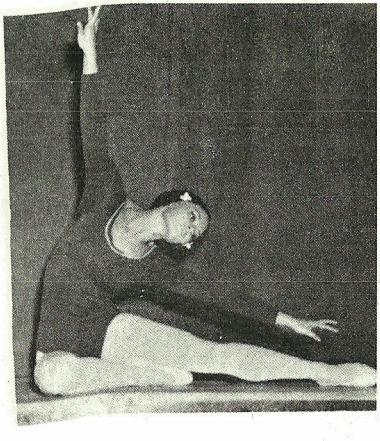


Foto 4

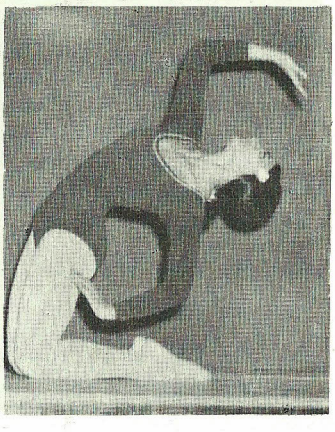


Foto 5

Foto 6

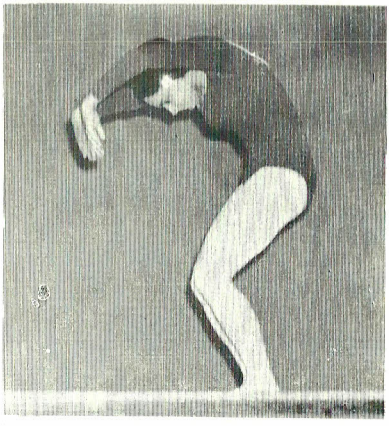


Foto 7

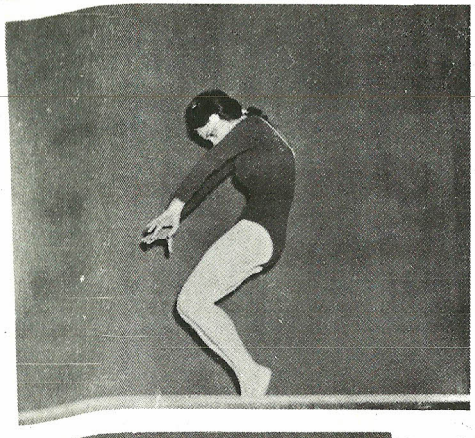
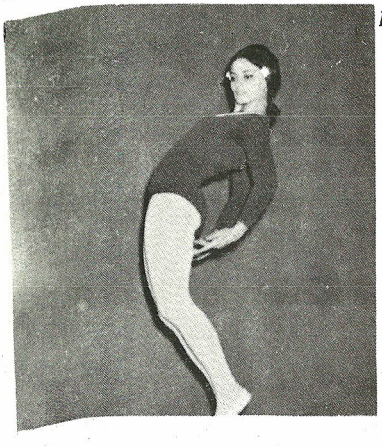
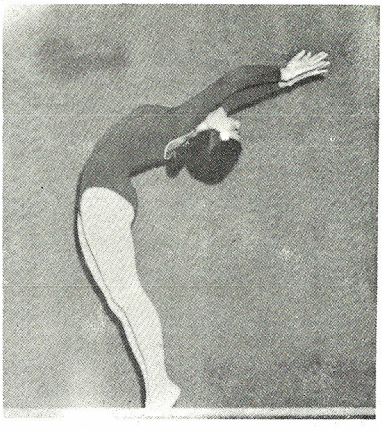


Foto 8

Foto 10

Foto 9





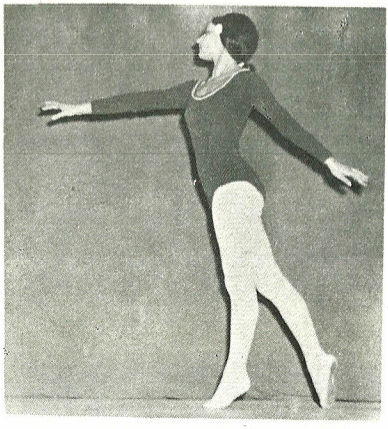


Foto 11

Foto 12

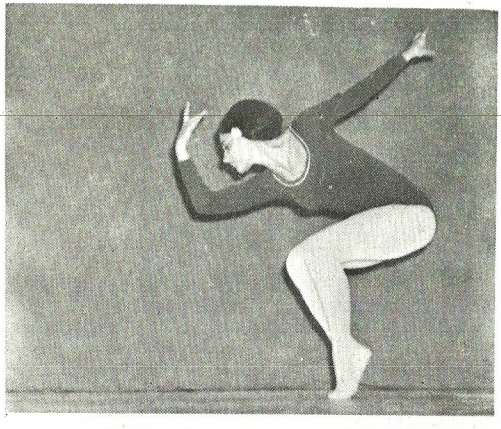
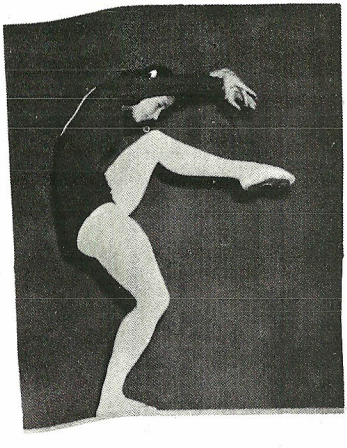


Foto 13

Foto 14



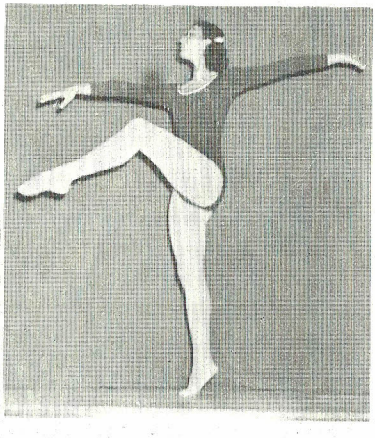


Foto 15

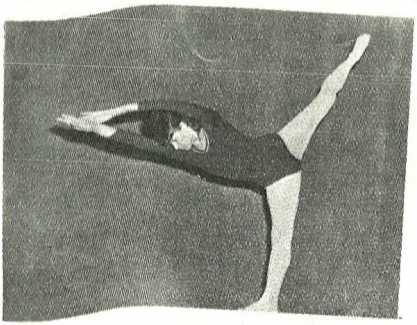
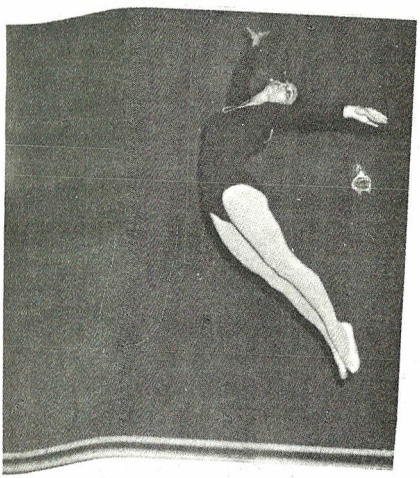


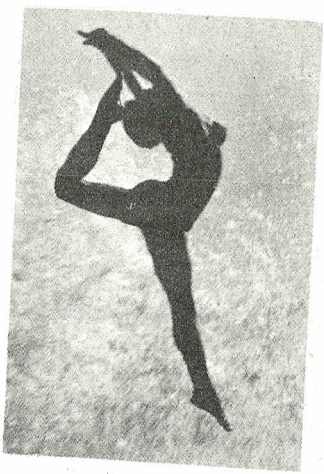
Foto 16

Foto 17

Foto 18

Foto 19





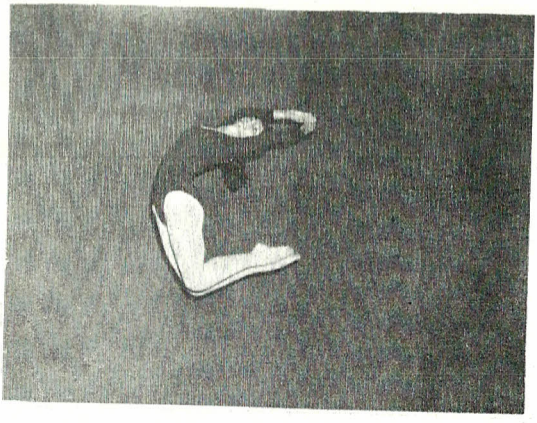


Foto 20

Foto 21

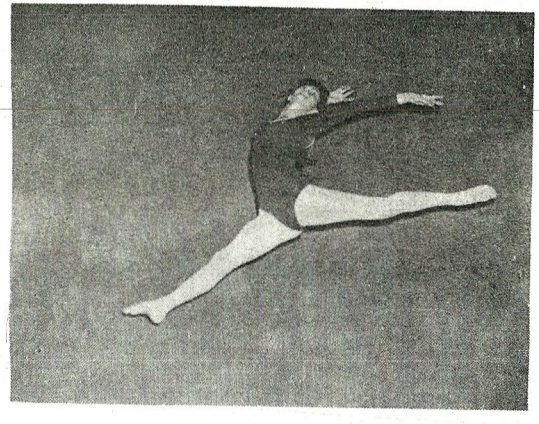
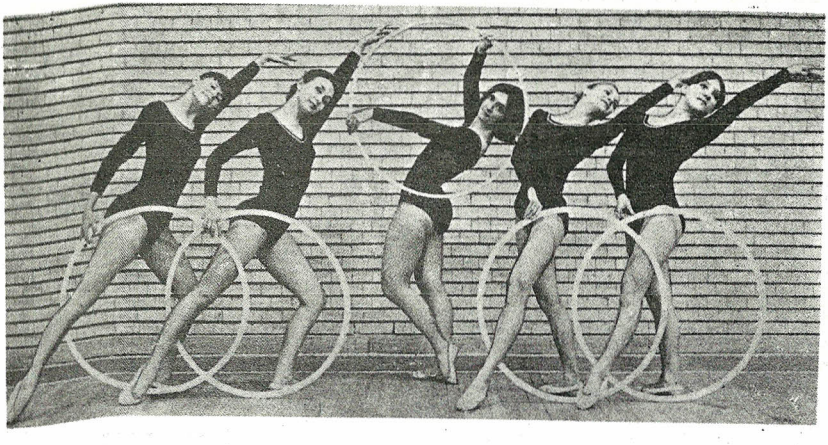


Foto 22



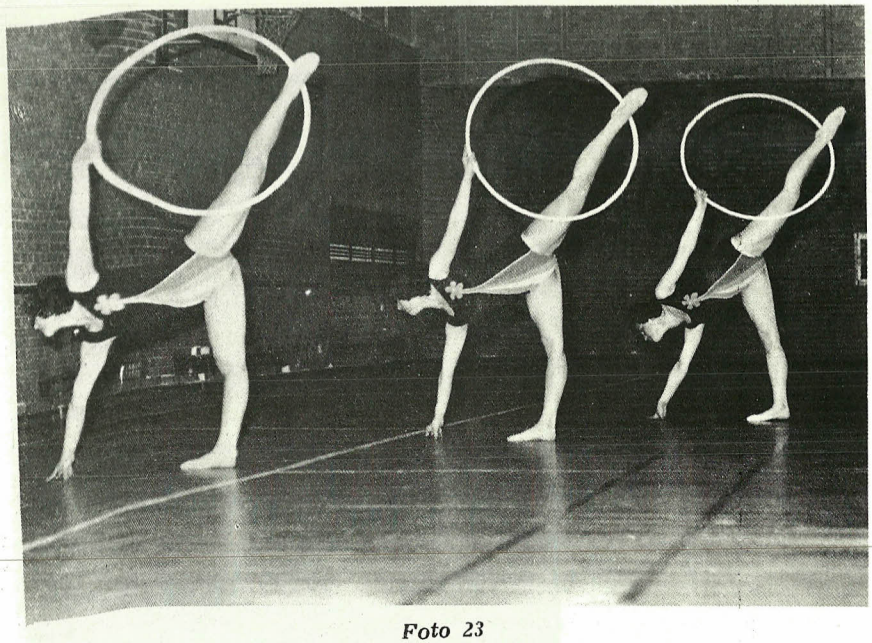


Foto 23

Foto 24

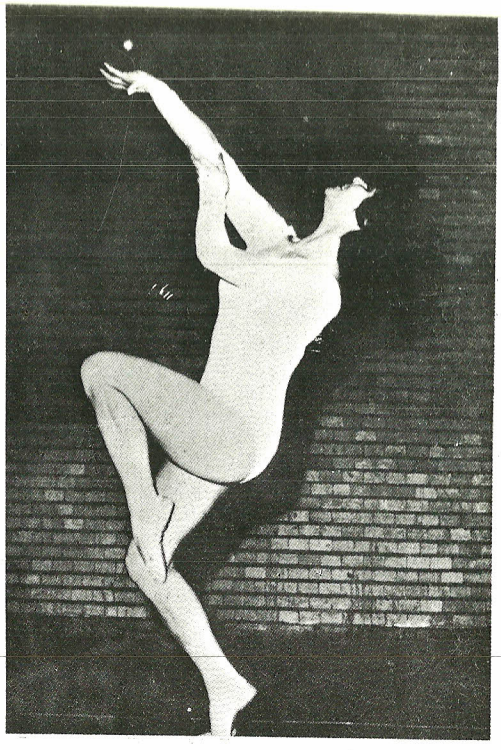


Foto 25

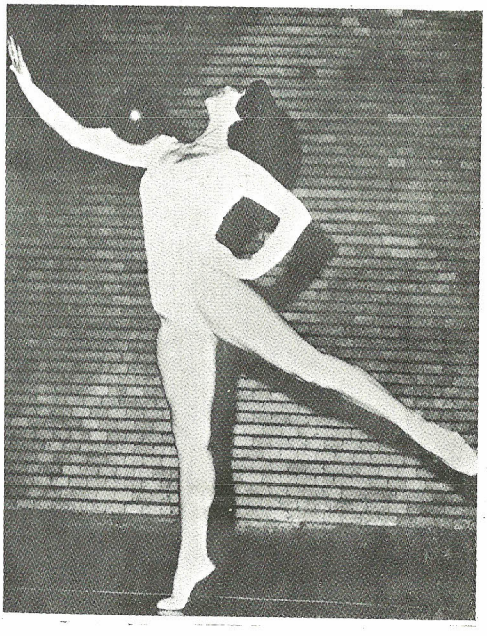


Foto 26

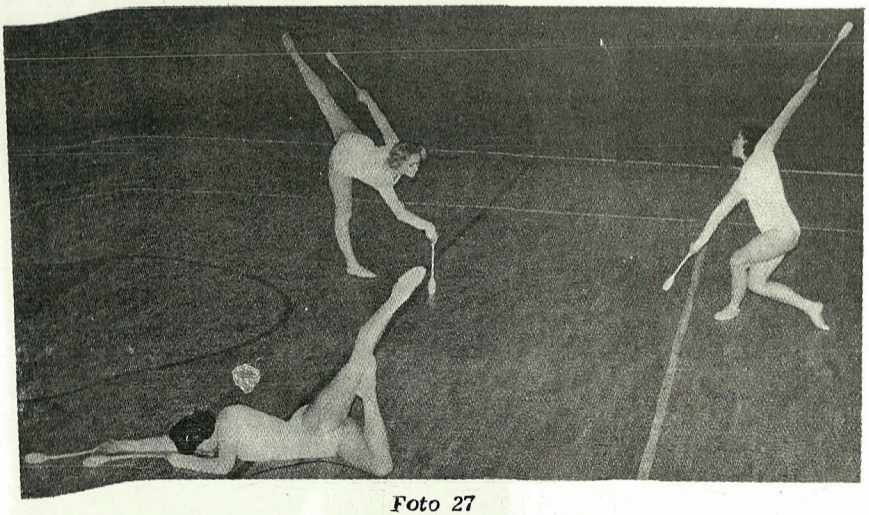
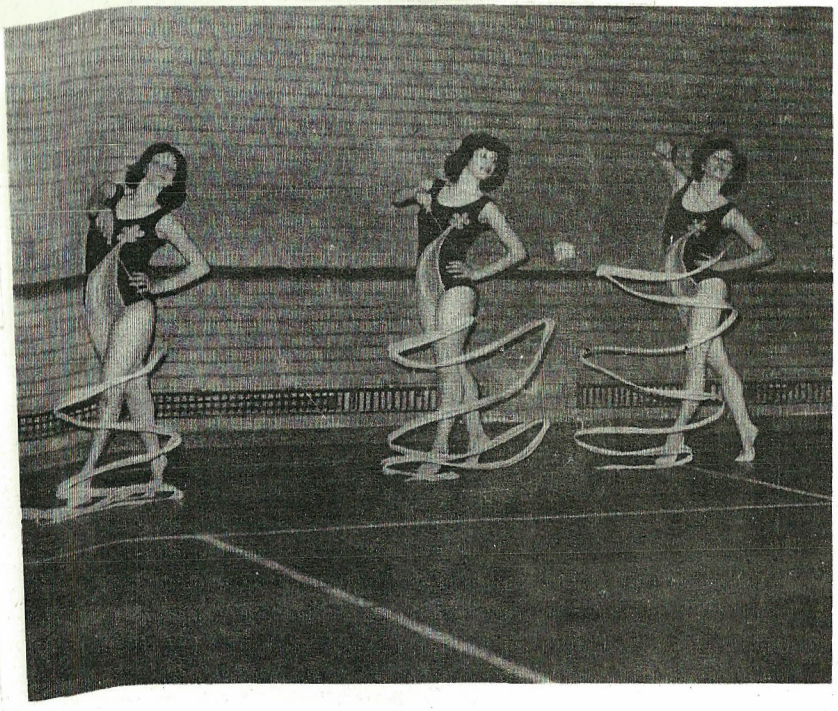


Foto 27

Foto 28



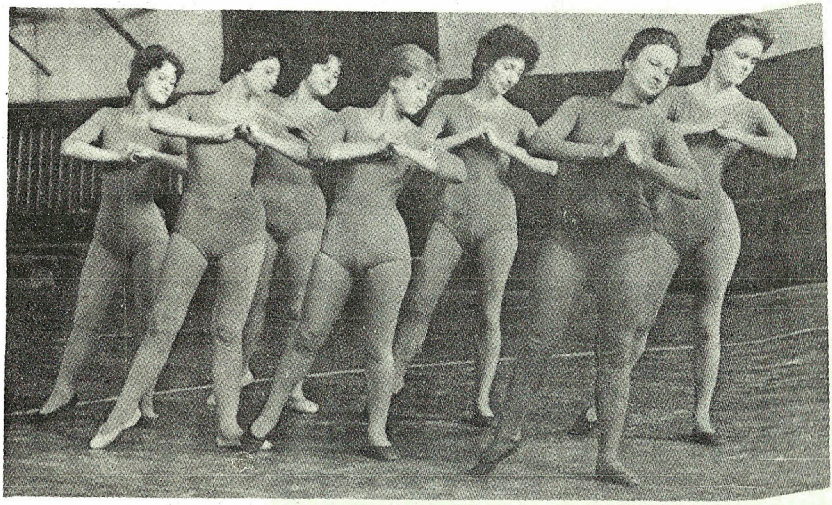


Foto 29

Foto 30

Foto 31

Foto 32

Foto 33

Foto 34

Foto 35

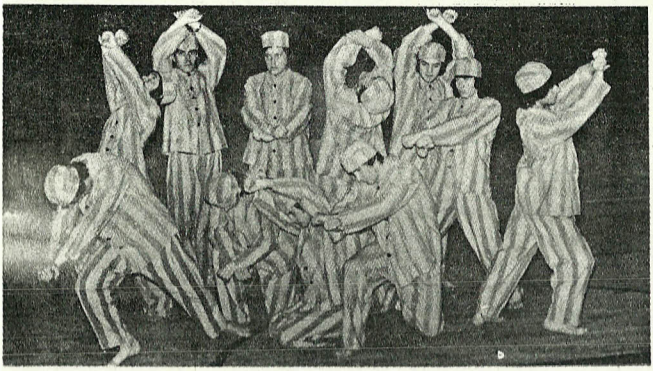


Foto 36

Foto 37

Foto 38

Foto 39

Foto 40

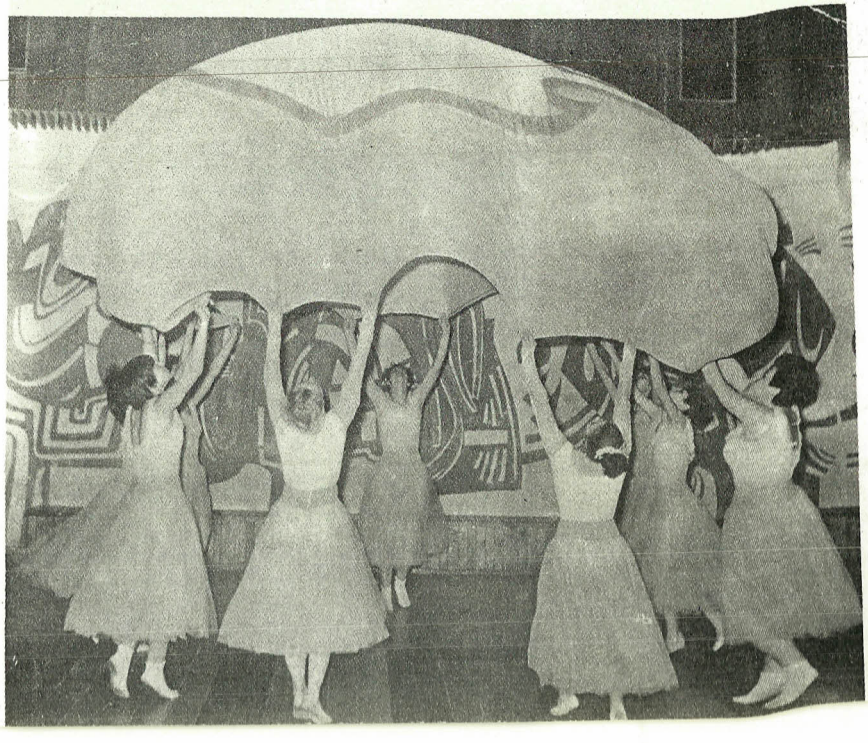
Foto 41

Foto 42

Foto 43

Foto 44

Foto 45



Editura Sport–Turism

Lei 18,50